

Lapset liikkeelle!

Kehittämissuunnitelma lasten liikkumisen lisäämiseksi Leinolan päiväkodissa

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaaliala- ja terveysala
Sosionomi AMK
Sosiaalipedagoginen varhais- ja
nuorisokasvatus ja perhetyö
Opinnäytetyö
Syksy 2017
Mariia Leskinen

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosionomi AMK

LESKINEN, MARIIA:

Lapset liikkeelle!
Kehittämissuunnitelma lasten liikku-
misen lisäämiseksi Leinolan päiväko-
dissa

Sosiaalipedagogisen varhais- ja nuorisokasvatuksen ja perhetyön opin-
näytetyö, 47 sivua, 13 liitesivua

Syksy 2017

TIIVISTELMÄ

Toiminnallisen opinnäytetyön aiheena oli lasten liikkuminen varhaiskasva-
tuksessa. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Tampereen kaupungin
Leinolan päiväkot.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä lasten päivittäistä liikkumista. Näkö-
kulmana oli lasten vapaan ja omaehtoisen liikkumisen kehittäminen. Opin-
näytetyön tavoitteena oli laatia selkeä ja päiväkodin oppimisympäristön
huomioiva kehittämissuunnitelma Leinolan päiväkotiin lasten päivittäisen
liikkumisen lisäämiseksi.

Opinnäytetyön raportin teoreettinen pääpaino oli lasten liikkumisella, kas-
vattajien toiminnalla sekä oppimisympäristöllä. Liikkuminen vaikuttaa koko-
naisvaltaisesti lasten kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen. Lasten liikunta-
suositukset suosittavat liikkumisen määräksi vähintään kolmea tuntia päi-
vässä. Varhaiskasvatuksella ja sen oppimisympäristöillä pystytään vaikut-
tamaan lasten liikkumiseen suotuisasti.

Opinnäytetyön tuotoksena muodostui Lapset liikkeelle! Kehittämissuunni-
telma lasten liikkumisen lisäämiseksi Leinolan päiväkodissa. Suunnitelman
tarkempia kehittämiskohteita olivat päiväkodin sisätilojen oppimisympä-
ristö, lasten osallisuus sekä kasvattajien toiminta. Suunnitelma tarjosi
myös lasten liikkumiseen liittyviä vinkkejä kasvattajille.

Asiasanat: lasten liikkuminen, omaehtoinen liikkuminen, varhaiskasvatus,
oppimisympäristö, kasvattaja, osallisuus.

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

LESKINEN, MARIIA:

Children should be moving!
The Development plan to increase
children's moving in Leinola day care
centre

Bachelor's Thesis in Social Pedagogy for Work with children, young people and families 47 pages, 13 pages of appendices

Autumn 2017

ABSTRACT

The subject of this functional thesis was children's moving in early childhood education. The mandator was Leinola day care centre in Tampere.

The purpose of the thesis was to increase children's daily moving. The point of view was to develop children's free and independent moving. The aim of the thesis was to create a clear development plan for Leinola day care centre to increase children's daily moving. The development plan paid attention to day care centre's learning environment.

The report part of the thesis emphasized the theory about children's moving, pedagogies' action and learning environment. Moving affects comprehensively to children's growth, development and learning. Children's physical activity references recommends that children should move at least three hours a day. Early childhood education and its learning environments can affect beneficially to children's moving.

The result of the thesis was: Children should be moving! The Development plan to increase children's moving in Leinola day care centre. The plan's itemised development targets were the learning environment inside the day care centre, children's participation and pedagogies' action. The plan also offered some tips and information for the pedagogies about children's moving.

Key words: children's moving, independent moving, early childhood education, learning environment, pedagogy, participation

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	3
2.1	Toimeksiantaja	3
2.2	Tarkoitus ja tavoitteet	3
2.3	Rajaukset	4
3	LEINOLAN PÄIVÄKOTI	6
3.1	Kuvaus Leinolan päiväkodista	6
3.1.1	Leinolan päiväkodin pedagogiikka	6
3.1.2	Leinolan päiväkodin oppimisympäristö	7
3.2	Nykytilanne lasten liikkumisessa	11
4	LIKKUMINEN LASTEN KASVUN, KEHITYKSEN, OPPIMISEN JA OSALLISUUDEN EDISTÄJÄNÄ	13
4.1	Liikkumisen merkitys lasten kasvuille, kehitykselle ja oppimiselle	13
4.2	Lasten motoristen taitojen kehitys	15
4.2.1	Motoriset taidot 1-2 -vuotiailla	16
4.2.2	Motoriset taidot 3-5 -vuotiailla	17
4.3	Lasten osallisuus	18
5	VARHAISKASVATUS LIIKKUMISEN MAHDOLLISTAJANA	20
5.1	Lasten liikuntasuositusten muutokset	20
5.2	Liikkuminen varhaiskasvatuksessa	21
5.3	Kasvattajien rooli	22
5.4	Kasvattajien asenne	24
6	OPPIMISYMPÄRISTÖ	27
6.1	Oppimisympäristön merkitys lasten kehitykselle	27
6.2	Liikkumisen sallivan oppimisympäristön rakentaminen	28
7	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA ARVIOINTI	31
7.1	Tiedonhaun menetelmät	31
7.2	Toiminnallinen opinnäytetyö	31
7.3	Opinnäytetyön toteutus	33
7.4	Kehittämissuunnitelman sisältö	35
7.5	Opinnäytetyön toteutuksen arviointi	36

7.6	Opinnäytetyön käytettävyys ja jatkokehittely	37
8	POHDINTA	39
8.1	Opinnäytetyöhön liittyvää pohdintaa	39
8.2	Eettisyys ja luotettavuus	41
	LÄHTEET	43
	LIITTEET	0

1 JOHDANTO

Yhteiskunnallinen keskustelu lasten hyvinvoinnista osoittaa, että liikkumisen lisäämiseksi tarvitaan monenlaisia keinoja. Lasten liikkumistottumuksiin vaikuttavat aina ympäristön tarjoamat mahdollisuudet sekä lasten oma kiinnostus. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 12.) Paakkisen (2012, 2) mukaan pitkäjänteisellä liikuntakasvatustyöllä voidaan vaikuttaa kansanterveyden myönteiseen kehitykseen. Myös Tampereen Hyvinvointisuunnitelmassa (2013, 9) korostetaan lasten liikkumismahdollisuuksien vahvistamista sekä tasa-arvoistamista. Varhaiskasvatus toimii yhtenä tärkeänä lasten liikkumisen edistäjänä. Varhaiskasvatus 2016 (2016) mukaan varhaiskasvatukseen osallistui vuonna 2016 kaikkiaan 243 946 lasta. Määrä vastaa noin 68 prosenttia väestön 1–6-vuotiaista lapsista.

Rajala, Haapala, Kantomaa & Tammelin (2010, 4-6) korostavat liikkumisen hauskuutta ja monipuolisuutta liikunnallisen elämäntavan muodostumisessa. Lapsena ja nuorena kehittyvä liikuntamyönteisyys vaikuttaa myös liikkumiseen aikuisiällä. Liikkumisen tulisi olla mukavaa ja mielekästä, jotta se jatkuisi läpi elämän. Myös monipuoliset perusliikkumistaidot vaikuttavat elämässä selviytymiseen ja helpottavat uusien liikuntamuotojen omaksumista. Liikunnallinen elämäntapa muodostuu muun muassa liikuntataitojen oppimisen, erilaisten liikkumismuotojen kokeilemisen, kavereiden vaikutuksen sekä liikuntaan osallistumisen kautta. Liikkuminen kytkeytyy siis ensisijassa myönteisten ja vahvojen tunteiden kokemuksiin (Reunamo 2016, 29). Lasten vapaa ja omaehtoinen liikkuminen tukee liikuntamyönteisyyden syntymistä mahdollistaen lasten tutkia, kokeilla, innostua sekä onnistua itse valitsemisissaan toiminnoissa.

livonen, Laukkanen, Haapala & Reunamon (2016, 34) mukaan lasten motoristen perustaitojen oppimisella tulisi olla keskeinen asema varhaiskasvatuksessa. Reunamo & Kyhälä (2016, 56-57) toteavat kuitenkin vanhan kasvattajajohtoisen liikkumisen olevan liian kapea-alaista. Päiväkodissa liikkuminen tulisi integroida luontevaksi osaksi lasten päivää.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos on Lapset liikkeelle! Kehittämissuunnitelma lasten liikkumisen lisäämiseksi Leinolan päiväkodissa (LIITE1). Kehittämissuunnitelmassa keskitytään päiväkodin sisätilojen oppimisympäristön kehittämiseen lasten liikkumista lisääväksi sekä lasten omaehtoiseen liikkumiseen. Siinä huomioidaan myös kasvattajien rooli lasten liikkumisen mahdollistajina. Kehittämissuunnitelma pohjautuu teoretietoon lasten liikkumisesta. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi oma työpaikkani Leinolan päiväkoti Tampereella. Idea opinnäytetyön aiheelle muodostui omista havainnoista sekä päiväkodin kasvattajien kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta. Päiväkodissa oli keskusteltu lasten liikkumisen sallimisesta ja sen lisäämisestä, mutta käytännön tasolla toteutus oli jäänyt vähäiseksi. Myös selkeät yhteiset linjat puuttuivat. Opinnäytetyöllä halusin kehittää päiväkodin toimintaa ja tehdä konkreettisesti päiväkodin lapsia ja kasvattajia hyödyttävän kehittämissuunnitelman.

Opinnäytetyössä perehdytään liikkumisen merkitykseen lasten kasvulle, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille sekä lasten motorisiin perustaitoihin. Keskeisessä asemassa on liikkuminen varhaiskasvatuksessa, johon sisältyy sekä lasten osallisuus että kasvattajien roolit ja asenteet. Oppimisympäristöön liittyen opinnäytetyössä kuvataan yleistä oppimisympäristöä, sen merkitystä lasten kehitykselle sekä liikkumisen sallivaa oppimisympäristön rakentamista. Opinnäytetyö sisältää myös prosessin raportoinnin. Varsinainen kehittämissuunnitelma löytyy opinnäytetyön liitteenä.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Toimeksiantaja

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Leinolan päiväkoti, joka sijaitsee Tampereella luonnon keskellä ja tarjoaa kunnallista varhaiskasvatusta noin 100:lle iältään 0-5-vuotiaille lapsille. Esiopetus järjestetään päiväkodin läheisyydessä Leinolan koululla. (Leinolan päiväkoti 2016.) Hallinnollisesti Leinolan päiväkoti kuuluu yhteen Orimuksen ja Atalan päiväkotien kanssa. Leinolan päiväkoti toimii kolmessa eri toimipisteessä, päätalolla sekä Liinakon ja Piettasen sisarusryhmissä. Päätalolla toimii kolme lapsiryhmää, joista yksi on alle kolmevuotiaiden lasten ryhmä ja kaksi on kolme-viisivuotiaiden ryhmiä. Keskityin tässä opinnäytetyössä päätalon toimintaan ja oppimisympäristöön.

2.2 Tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää lasten päivittäistä liikkumista Leinolan päiväkodissa Tampereella. Opinnäytetyö sisältää konkreettisen kehittämissuunnitelman lasten päivittäisen liikkumisen lisäämiseksi. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016, 5) todetaan liikunnallisen ja terveyttä edistävän elämäntavan muodostuvan lapsuudessa, joten liikkumisen tukeminen tulee aloittaa jo varhaiskasvatuksessa.

Linberg (2014, 21) toteaa monien lasten viettävän suuren osan päivästäan nykyään päiväkodissa, joten riittävälle liikkumiselle ei välttämättä jää päiväkotipäivän jälkeen tarpeeksi aikaa. Myös perheiden kiireisyys sekä digitalisoituminen vaikuttavat lasten liikkumiseen epäsuotuisalla tavalla. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016, 13) mukaan jo kolmevuotiaat viettävät aikaa television ja muiden digitaalisten laitteiden parissa jopa tunnin arkipäivinä ja yli puolitoista tuntia viikonloppuisin. Digitaalisten laitteiden käyttö vain lisääntyy lasten kasvaessa. Varhaiskasvatuksen tärkeänä tehtävänä onkin tarjota lapsille riittävästi liikkumiseen mahdollistavaa toimintaa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli laatia kehittämissuunnitelma Leinolan päiväkotiin lasten päivittäisen liikkumisen lisäämiseksi. Työntekijöiden, joista käytän tässä opinnäytetyössä nimitystä kasvattaja, käyttöön oli tavoitteena tehdä selkeä ja helposti luettava suunnitelma, jossa huomioitiin Leinolan päiväkodin sisätilojen oppimisympäristö. Näin liikkumisen lisäämisen uudet käytänteet olisi helpompi ottaa osaksi toimivaa arkea.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyneen kehittämissuunnitelman ideana sekä tavoitteena on saada lasten liikkumisessa pysyviä muutoksia aikaan pienillä oppimisympäristön muutoksilla ja arjen toimintojen järjestelyillä. Esimerkiksi päiväkodin käytäviä ja eteistiloja hyödyntämällä saadaan lapsille lisää liikkumistilaa. Arjen toimintojen järjestelyillä lapsille mahdollistetaan liikkuminen myös esimerkiksi odotus- ja siirtymätilanteissa, joissa se on tällä hetkellä vähäistä. Lisäksi tavoitteena on tarjota kasvattajille tietoa liikunnan merkityksestä lasten kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle, lasten osallisuudesta, kasvattajien toiminnasta sekä tarjota vinkkejä ja linkkejä liikkumisen lisäämiseen.

2.3 Rajaukset

Opinnäytetyö painottui lasten vapaaseen ja omaehtoiseen liikkumiseen, päiväkodin oppimisympäristön muokkaamiseen sekä lasten liikkumiseen liittyvän tiedon tarjoamiseen kasvattajille. Päiväkodissa pidetään suunnitelmallista liikuntaa lapsille esimerkiksi liikuntasalissa, mutta muu omatoiminen liikkuminen sisätiloissa on vähäisempää. Havaintojen perusteella motorisilta taidoiltaan aremmat tai muuten hiljaisemmat lapset eivät rohkene osallistua ja harjoitella taitojaan isossa lapsiryhmässä. Vapaan ja omaehtoisen liikkumisen avulla myös nämä lapset uskaltavat paremmin kokeilemaan erilaista liikkumista, kun he voivat valita itselleen sopivimman tavan harjoitella ja onnistua. Kehittämissuunnitelman sisältö rajautui yleiseen tietoon lasten liikkumisesta sekä oppimisympäristön, kasvattajien toiminnan ja lasten osallisuuden kehittämisestä.

Päiväkodin oppimisympäristöllä on suuri merkitys lasten liikkumiselle. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2016, 31) mukaan varhaiskasvatuksen oppimisympäristön tulee tarjota lapsille mahdollisuuksia mieluisaan toimintaan, rauhoittumiseen ja lepoon sekä monipuoliseen ja vauhdikkaaseen liikkumiseen. Koska Leinolan päiväkodissa hyödynnetään monipuolisesti lähiympäristöä (metsät, leikkipuistot ja urheilukentät) liikkumiseen, keskityin opinnäytetyössä päiväkodin sisätilojen oppimisympäristöön. Alueellisesti rajasin kehittämissuunnitelman vain Leinolan päiväkodin päätälmälle, koska Liinakon ja Piettasen toimipisteitä ollaan sulkemassa lähitulevaisuudessa. Kehittämissuunnitelman konkreettisia menetelmiä voidaan kuitenkin hyödyntää myös Liinakon ja Piettasen ryhmissä soveltaen.

Muiden toimipisteiden rajaaminen kehittämissuunnitelman ulkopuolelle määrittä myös opinnäytetyön kohdistamista iältään 1-5-vuotiaisiin lapsiin. Opinnäytetyön työstämisen hetkellä päiväkodissa ei ollut yhtään alle 1-vuotiasta lasta. Ikähaarukka on laaja, mutta kehittämissuunnitelman sisältämät menetelmät ja muutokset ovat helposti muokattavissa eri ikäisille lapsille. Lisäksi kehittämissuunnitelman toimenpiteet koskevat päiväkodin yhteisiä tiloja kuten käytäviä. Esimerkiksi odotus- ja siirtymätilanteissa voidaan hyödyntää motorisia perustaitoja harjoittavia leikkejä ja toimintoja. Näitä ovat Pönkkö & Sääkslahden (2013, 464) mukaan käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, kiipeileminen sekä potku- ja lyöntiliikkeet.

3 LEINOLAN PÄIVÄKOTI

3.1 Kuvaus Leinolan päiväkodista

Leinolan päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelman mukaan Leinolan tärkeitä arvoja ovat yhteisöllisyys ja vastuu ympäristöstä, lapsi- ja perhelähtöisyys, kasvatuskumppanuus, kiireettömyys, henkilöstön arvostaminen sekä lasten fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi. Yhteisöllisyys rakentuu pienryhmätoiminnan ja lasten yhteisten projektien pohjalle, joissa kaikilla on oikeus ja mahdollisuus osallistua ja tulla kuulluksi. Luonnossa liikkuminen ja omasta ympäristöstä huolehtiminen opettaa lapsia vastuulliseen toimintaan. Lapsi- ja perhelähtöisyydessä pyritään lasten ja vanhempien kunnioittavaan kohtaamiseen, avoimuuteen sekä tasa-arvoisuuteen. Lasten ja perheiden näkemystä ja monimuotoisuutta arvostetaan, mikä näkyy päiväkodin toiminnassa sekä kasvatuskumppanuudessa. Yhteisten tapahtumien ja keskustelujen avulla pystytään huomioimaan perheiden toiveet paremmin. Kiireetön ilmapiiri mahdollistaa lasten tarpeiden sekä yksilöllisyyden huomioimisen. Myös lasten osallisuus toteutuu paremmin, kun lasten ihmettelylle ja oivaltamiselle annetaan aikaa ja mahdollisuus. Henkilöstön osaamista arvostetaan ja kehitetään muun muassa erilaisten koulutusten sekä keittämispäivien avulla. Lasten fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi muodostuu turvallisesta ympäristöstä, kannustamisesta ja itsetunnon tukemisesta, toiminnan joustavuudesta sekä monipuolisuudesta. (Leinolan päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma 2016, 2-3.)

3.1.1 Leinolan päiväkodin pedagogiikka

Leinolan päiväkodin pedagogisena toimintamenetelmänä käytetään projektioppimista, joka on lapsilähtöinen ja yhteisöllinen toimintamalli. Keskeistä toimintamenetelmässä on projektimainen työskentelytapa, jossa tutkitaan lasten omasta mielenkiinnosta lähtevää ilmiötä tai asiaa. Projektissa lapset ovat aktiivisia toimijoita ja he osallistuvat toiminnan suunnitteluun, kehittämiseen sekä arviointiin. Projektioppimisen perustana toimii tutkiva

oppiminen, jossa työskentely kohdistuu lasten tietoon ja ymmärrykseen liittyvien ongelmien ratkaisemiseen. Projektin aikana lapset kohtaavat erilaisia ongelmia, joita lähdetään yhdessä kasvattajien kanssa selvittämään ja ratkaisemaan. Oleellista on lasten omien ideoiden, ajatusten sekä tulkintojen tuottaminen ja kehittäminen. Projektin aihe näkyy lasten kaikessa toiminnassa, kuten leikeissä, kädentaidoissa ja liikunnassa. (Hiissa 2010, 39, 83; Kekkonen 2015.)

3.1.2 Leinolan päiväkodin oppimisympäristö

Leinolan päiväkoti on yksitasoinen ja muodoltaan L-kirjaimen muotoinen, jossa kolmen lapsiryhmän tilat on sijoitettu tasaisesti rakennuksen päätyihin sekä keskelle. Kaikkien ryhmien yhteisessä käytössä olevat tilat, kuten kolme pikkuhuonetta ja liikuntasali, sijaitsevat rakennuksen keskellä. Leinolan päiväkodin oppimisympäristöä kuvaa parhaiten valokuvat, jotka on otettu opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa.

Päiväkodin pitkiä käytäviä (kuvat 1 ja 2) hyödynnetään lasten toiminnassa melko vähän. Käytäville on sijoitettu jonkin verran yleisiä kalusteita sekä päiväkodin kopiokone (kuva 2). Käytävillä on näkyvillä lasten töitä sekä ryhmien projektiseinät, jotka havainnollistavat ryhmien toimintaa vanhemmille sekä kasvattajille. Muutoin käytävät ovat pelkistettyjä. Osa käytävillä sijaitsevien huoneiden ja tilojen ovista aukeaa käytävälle päin, mutta esimerkiksi yleisimmin käytetyt ryhmätilojen ovet aukeavat ryhmätilaan päin. Käytäviä käytetään muun muassa ruokakärryjen kuljettamiseen sekä kulkemiseen ryhmästä toiseen.



KUVA 1. Päiväkodin käytävä

Päiväkodin kaikkia liikuntavälineitä säilytetään liikuntavälinevarastossa (kuva 2). Varastoon on käynti käytävän puolelta sekä salista, mutta välineet ovat suljettujen ovien takana. Jokainen kasvattaja pyrkii pitämään huolen siitä, että välineet ovat omilla paikoillaan, mikä helpottaa välineiden löytämistä. Varasto on kuitenkin tilaltaan pieni, joten kaikille välineille ei ole riittävästi tilaa esimerkiksi hyllyillä, seinillä tai laatikoissa, ja näin ollen monia välineitä säilytetään vain lattialla hankaloittaen välineiden ottamista. Välinevarastosta löytyy suhteellisen hyväkuntoiset perusliikuntavälineet lapsille. Osa välineistä tarvitsisi kuitenkin uusia.



KUVA 2. Välinevarasto

Liikuntasalin (kuva 3) kiinteitä varusteina ovat puolapuut, köydet sekä kattoon kiinnitetyt koukut esimerkiksi nyrkkeilysäkin ripustamista varten. Saliin löytyy myös pitkiä penkkejä, joita voi hyödyntää liikkumisessa. Saliin on sijoitettu päiväkodin piano sekä iso viherkasvi ja lisäksi siellä säilytetään välillä ylimääräisiä tuoleja ym. Vihreän verhon takaa löytyvät näyttämö, jossa on televisio sekä monitoimi älytaulu.



KUVA 3. Liikuntasali

Päiväkodin ryhmätilat (kuvat 4 ja 5) ovat tarkoitettu lepoon ja muuhun toimintaan. Kaikissa päiväkodin ryhmissä on lasten kaappisängyt lepäämistä varten. Kahdessa isompien ryhmissä tilaa käytetään myös ruokailuun. Tiloja hyödynnetään paljon vapaassa leikissä, tosin leikki on useimmiten rajattu rauhallisempaan ja fyysisesti paikallaan pysyvään leikkiin, kuten majaleikki (kuva 5). Ryhmätiloissa pidetään mattoja lattioilla, jotka saattavat olla liukkaita vauhdikkaammissa toiminnoissa.



KUVA 4. Ryhmätila



KUVA 5. Ryhmätila

3.2 Nykytilanne lasten liikkumisessa

Leinolan päiväkodissa hyödynnetään talon omaa liikuntasalia kolmen pää-talon ryhmän kesken tasapuolisesti. Alle kolmivuotiaiden ryhmällä on salivuoro kerran viikossa ja muilla ryhmillä kaksi kertaa viikossa. Aamuisin ja iltapäivisin sali on kaikkien käytettävissä, mutta sen käyttö jää etenkin iltapäivisin selvästi vähemmälle. Lapsia kannustetaan liikkumaan ulkona, joskin piha-alueella kasvattajilta puuttuvat selkeät yhteiset linjat sallituista liikkumiseen liittyvistä toiminnoista. Sisätiloissa rajoituksia liikkumisen suhteen on enemmän.

Havaintojen perusteella Leinolan päiväkodin lapset hyödyntäisivät päiväkodin tiloja liikkumiseen kasvattajien näin salliessa. Tämän huomaa etenkin käytävillä, jossa lasten luontainen liikkumisen tarve ja halu näkyvät esimerkiksi juoksemisena. Lapset myös käyttäisivät käytäviä ja muita tiloja esimerkiksi kiipeilyyn, pelailuun ja erilaisten liikunnallisten ratojen tekemiseen. Samat toiminnot nousivat esille myös lapsia haastatellessa. Lasten toiveina oli ratojen tekeminen, hyppiminen, juokseminen, jalkapallon ja sählyn pelaaminen sekä pallon heittäminen. He myös toivoivat, että saisivat käyttää salia ja sen välineitä enemmän.

Kasvattajille suunnatussa alkukartoituskyselyssä ja vapaamuotoisessa keskustelussa eniten keskustelua herätti lasten turvallisuus ja rajat sisätiloissa. Moni kasvattaja näki sisällä liikkumisen luovan rauhatonta tunnelmaa, jolloin lapsia pitää kieltää ja rajoittaa. Heidän kehittämissuunnitelmaa koskevana toiveena olikin saada lapsille rauhallista toimintaa sisälle, sillä toiminta mikä villitsee lapsia, nähtiin negatiivisena. Myös päiväkodin tilojen hyödyntämistä toivottiin enemmän. Konkreettisesti lasten toimintaan liittyvien toiveiden ohella osa kasvattajista oli kiinnostunut lasten liikkumiseen liittyvästä uusimmasta tiedosta, johon varsinaisen työpäivän aikana ei kunnolla kerkeä perehtymään.

4 LIKKUMINEN LASTEN KASVUN, KEHITYKSEN, OPPIMISEN JA OSALLISUUDEN EDISTÄJÄNÄ

Tutkimusten perusteella monipuolinen ja eri tavoin kuormittava liikkuminen on tärkeää lasten terveydelle ja kehitykselle. Liikkumisen on todettu joissakin tutkimuksissa parantavan lasten kognitiivisia toimintoja sekä vaikuttavan positiivisesti lasten kehon koostumukseen, kardiometabolisiin riskitekijöihin, luuston terveyteen, fyysiseen kuntoon sekä motorisiin taitoihin.

(Haapala ym. 2016, 15-17.) Ayres (2008, 42-58) mainitsee lasten sisäisen kehittymisen halun motivoivan ja aktivoivan lapsia liikkumaan ja sitä kautta oppimaan uusia asioita. Varhaiskasvatusikäisten lasten toiminnot ovat kehitykselle välttämättömien aistimusten, kuten painovoiman ja oman kehon liikkeiden kokemista ja jäsentämistä.

4.1 Liikkumisen merkitys lasten kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle

Vauvana ja lapsena opitut liikkumisen kannalta olennaiset motoriset perustaidot ovat edellytyksenä sille, että lapset pystyvät myöhemmin elämässään selviytymään erilaisista arjen fyysisistä toiminnoista itsenäisesti. Liikkumaan oppimisen kannalta olennaisinta on oppia taitoja, joita lapset tarvitsevat arjessaan kuten kiipeämistä ja siirtymistä paikasta toiseen. Näiden opittujen taitojen kautta lapset pystyvät osallistumaan erilaisiin liikkumista ja motorisia taitoja vaativiin toimintoihin läpi elämänsä. Liikkumistaitojen oppiminen tapahtuu muiden taitojen tavoin harjoittelemalla ja liikkeitä toistamalla. (Iivonen, Laukkanen, Haapala & Reunamo 2016, 34; Pulli 2013, 26.) On todettu, että mitä enemmän lapset saavat harjoitella liikkumistaitojaan, sitä helpompi heidän on oppia uusia taitoja. Monipuolinen ja aktiivinen harjoittelu luo ja vahvistaa lasten keskushermostoon erilaisia motorisia ohjelmia ja niitä vastaavia suoritusmalleja. Näitä lapset taas hyödyntävät uusien taitojen opettelussa. Uutta taitoa opetellaan valitsemalla aiemmin omaksuttu suoritusmalli, joka on lähinnä opeteltavaa taitoa. (Paakkinen 2012, 19.)

Lasten kasvua ja kehitystä voidaan verrata esimerkiksi palapeliin. Yksittäisistä kasvun ja kehityksen palasista muodostuu kokonaisvaltainen jatkumo, jossa palaset nivoutuvat tiiviisti yhteen. Kivelän (2013, 47-48; myös Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhältö & Tammelin 2012, 14) mukaan lasten fyysinen kasvu sekä motorinen ja tiedollinen kehitys ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa. Motoristen ja tiedollisten taitojen kehittyessä rinnakkain kehittävät esimerkiksi lapsuudessa opitut motoriset perustaidot kuten ryömiminen, konttaaminen, käveleminen, juokseminen ja kieriminen myös lasten tiedollisia taitoja (muisti, tarkkaavaisuus, tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaidot). Nämä liikkumisen perustaidot edesauttavat myös monipuolisemman vuorovaikutuksen syntymistä, kun liikkuminen paikasta toiseen mahdollistuu. Myös Rajala, Haapala, Kantomaa & Tammelin (2010, 5) korostavat liikkumisen merkitystä lasten tiedollisille ja kielellisille taidoille. Kouluikäisten lasten tutkimuksissa on esimerkiksi havaittu matemaattisten suoritusten ja lukemisen aktivoivan samoja aivojen alueita, kuin liikkuminen. Vastaavasti huonommat motoriset taidot on todettu yhdistyvän usein laaja-alaisempiin oppimisvaikeuksiin. Näihin liittyy kuitenkin useasti tarkkaavaisuushäiriöitä sekä vaikeuksia lukemisessa ja hahmottamisessa.

Syväoan ym. (2012, 21) mukaan kehittyneempien liikkumistapojen myötä lapset ovat valmiita kohtaamaan uusia haasteita elinympäristössään. Näistä haasteista selviäminen vaatii lapsilta tiedollisia taitoja, kuten ajattelua ja ongelmanratkaisua. Liikkumistaitojen harjoittelu ja sen myötä kehittyminen mahdollistavat lapsille onnistumisen kokemuksia, kun hän huomaa pystyvänsä saavuttamaan päämääränsä. Onnistumisen kokemukset puolestaan kannustavat ja houkuttelevat lapsia liikkumaan enemmän sekä auttavat muodostamaan positiivista kuvaa lapsesta liikkujana. Liikkumiseen liittyvällä myönteisellä minäkuvalla on suuri vaikutus myöhemmän elämän liikkumiseen. Liikkumisen avulla lapset pystyvät siis kokemaan uusia kokemuksia, jotka kehittävät heidän tiedollisia taitoja sekä kielellistä kehitystä. Reunamo (2016, 29) mainitsee myös hämmästyksen, valppauden, uteliaisuuden ja jännityksen korostuvan liikkumisen aikana.

Paakkisen (2012, 22) mukaan lasten liikkumisen on todettu olevan vapaassa toiminnassa aktiivisempaa kuin ohjatuissa tuokioissa, joihin kuuluu

usein isosta lapsiryhmästä johtuen odottelua. Vapaa ja omaehtoinen liikuminen edesauttaa näin ollen esimerkiksi lasten painonhallintaa, kun he saavat ja heitä kannustetaan liikkumaan aktiivisemmin oma-aloitteisesti ja omavalintaisesti.

4.2 Lasten motoristen taitojen kehitys

”Lasten motorisilla taidoilla tarkoitetaan prosesseja, jotka tapahtuvat, kun yhdellä tai useammalla kehon osalla suoritetaan opittu, päämäärähaikainen ja tahdonalainen liike.” (livonen ym. 2016, 32). Lasten varhaisvuodet ovat motoristen taitojen kehittymisen kannalta erittäin tärkeitä, sillä tällöin lasten biologinen kehittyminen mahdollistaa suurilla lihasryhmillä suoritettavien taitojen oppimisen. Ympäristöllä, kannustuksella ja mahdollisuudella harjoitella on suuri merkitys motoristen taitojen oppimiseen. (livonen ym. 2016, 32.) Motoriset taidot voidaan Sääkslahden (2015, 53-55) mukaan jakaa karkeasti kolmeen ryhmään: tasapainotaidot, liikkumistaidot sekä käsittelytaidot. Tasapainotaitojen avulla lapsi pystyy säilyttämään tasapainonsa erilaisissa tilanteissa kuten koukistaessaan, ojentaessaan, kiertäessään, kääntyessään sekä heiluessaan. Nämä ovat niin kutsuttuja staattisia tasapainotaitoja. Dynaamisilla tasapainotaidoilla tarkoitetaan edellisten toimintojen ohella, liikkuen tehtyjä toimintoja kuten laskeutumista, nousemista, pysähtymistä, paikaltaan lähtemistä sekä törmäämistä. Liikkumistaidot ovat nimensä mukaisesti taitoja, joiden avulla liikutaan paikasta toiseen. Tällaisia ovat esimerkiksi kävely, juoksu, kiipeäminen, hyppely ja laukkaaminen. Käsittelytaidot edellyttävät lapselta kokonaisvaltaista kehon hallintaa ja ne voidaan jakaa karkeamotorisiin eli kehon suurilla lihasryhmillä toteutettuihin ja hienomotorisiin eli kehon pienillä lihaksilla toteutettuihin taitoihin. Karkeamotorisia taitoja ovat muun muassa vieritys, pyöritys, työntäminen, vetäminen ja kiinni ottaminen. Hienomotorisiin taitoihin kuuluu esimerkiksi kynän ja saksien käyttö. Näiden taitojen avulla lapset pystyvät käsittelemään erilaisia välineitä, esineitä sekä toisia ihmisiä.

Ayres (2008, 30-33,101) toteaa lasten alkavan opetella heti syntymästä lähtien tilan ulottuvuuksia, esineiden konkreettisuutta sekä oman kehon

suhdetta ympäristöön. Näistä toiminnoista voidaan käyttää käsitettä havaintomotoriikka. Lapsen omat fyysiset toiminnot kuten jalkojen ja käsien liikuttaminen muodostavat hänelle erilaisia kokemuksia, joiden avulla havainnoiminen ja oppiminen tapahtuvat. Lapset hyödyntävät oppimisessa ja hahmottamisessa kaikkia aistejaan (kuulo, näkö, tunto, maku), omaa kehoaan (lihakset, nivelet) sekä painovoimaa ja liikettä. Havaintomotoriikan kehittyessä lasten aistitoiminnot herkistyvät ja niiden yhteistoiminta vahvistuu. Havaintomotoriset taidot luovat edellytyksen liikkumaan oppimiselle.

Sääkslahden (2015, 152,74) mukaan lasten kasvaminen ja kehittyminen ovat kokonaisuus, jossa asiat vaikuttavat jatkumona toisiinsa. Tällainen kehityksen jatkuva muutostila tekee haasteelliseksi määrittää lasten liikunnallisen kehityksen taitoja osa-alueittain tai ikäryhmittäin. Lisäksi näiden taitojen tasoon vaikuttavat jokaisen lapsen yksilölliset ominaisuudet kuten sukupuoli, etninen tausta, terveydentila sekä liikkumisen määrä ja fyysinen kunto. Sääkslahti (2015, 76-83, 127-129; myös Pönkkö & Sääkslahti 2013, 466-469) jakaa itse lasten motoriset taidot sekä liikkumisen karkeasti alle 1 -vuotiaisiin, 1-2 -vuotiaisiin, 3-5 -vuotiaisiin sekä 6-8 -vuotiaisiin. Koska Leinolan päiväkodin lapset ovat pääasiassa iältään 1-5 -vuotiaita, kuvataan seuraavassa näiden ikäryhmien motoristen taitojen kehitystä ikävaiheittain.

4.2.1 Motoriset taidot 1-2 -vuotiailla

Käveleminen on 1 -vuotiaan lapsen keskeisin opeteltava perusliikkumistaito. Kävelemään oppimisen jälkeen lapsi alkaa pikkuhiljaa juosta ja lähempänä kolmea ikävuotta harjoitella hyppimistä. Käveleminen mahdollistaa myös erilaisten pienten esteiden yli kiipeämisen sekä rappusten kiipeämisen ylös ja alas ensin tasa-askelin ja myöhemmin vuoroaskelin. Karkeamotorisista käsittelytaidoista lapsi harjoittelee alkuun esineiden ja välineiden liikuttamista ja tämän opittuaan hän alkaa työntää, vetää, heittää, kerätä, kasata sekä kantaa niitä. Liikuteltavien esineiden tulisi olla lapsen kehityksen kannalta eri kokoisia, painoisia ja materiaaleja sisältäviä. Lasta

kannustetaan harjoittelemaan kehon keskiviivan ylittämistä, sillä ristikkäisliike edistää aivopuoliskojen välistä yhteistoimintaa sekä auttaa kehon hahmottamisessa. Lapsi oppii tuntemaan omaa kehoaan ja tutustumaan liikemahdollisuuksiinsa muun muassa pukemisen, peseytymisen ja syömisensä kautta. Perushoidollisiin tilanteisiin tulisikin kiinnittää erityisesti huomiota pienten lasten kohdalla. 1-2 -vuotias on utelias ja innostunut ympäristöstään ja uusista opituista taidoistaan. Omaehtoisen liikkumisen kautta lapsi oppii ja oivaltaa uusia asioita. (Sääkslahti 2015, 77, 128, 240; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 466-467; Pulli 2013, 151.)

4.2.2 Motoriset taidot 3-5 -vuotiailla

Motoristen perustaitojen kehittyessä ja vahvistuessa lapsi uskaltaa kokeilla erilaisia vaativampia toimintoja rohkeammin. Lapsi harjoittelee hyppäämistä; ensin kahdella jalalla yhtä aikaa ja tämän jälkeen yhdellä jalalla. Myös muut tasapainotaidot vaativat liikkeitä kuten yhdellä jalalla seisominen, hyppääminen eri suuntiin sekä tasapainoilu kapean viivan päällä alkavat kiinnostaa lasta. Käsittelytaitojen osalta esimerkiksi mailojen ja pallojen käsittely muuttuu tarkoituksenmukaisemmaksi. Motoristen perustaitojen vakiintuminen mahdollistaa myös esimerkiksi pyöräilyn, uimisen, luistelun ja hiihdon opettelemisen. Karkeamotoristen taitojen hallitseminen on edellytys hienomotoristen taitojen kehittymiselle. Kolmen vuoden iässä oman kehon hahmotus paranee ja lapsi osaa esimerkiksi paikallistaa ja liikuttaa päätänsä, jalkojaan, käsiään, sormiaan, vatsaa sekä peppuaan. 4-5 -vuotiailla kehonhahmotus on jo edistyneempää ja lapselta onnistuu esimerkiksi kaulan, olkapäiden, lantion, polvien ja kantapäiden liikuttaminen. (Sääkslahti 2015, 77-78, 128-129; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 467-469.) Vaikka lapsi on vielä 3-5 -vuotiaana melko avoin kaikelle liikkumiselle, voivat joillakin mieltymykset tietynlaiseen liikkumiseen vahvistua jo tässä vaiheessa. Tämä luo pohjan myös esimerkiksi liikuntaharrastusten aloittamiselle.

4.3 Lasten osallisuus

Reunamo (2016, 29-31) näkee osallisuuden positiivisena asiana, sillä siihen sisältyvät kokemukset mukana olosta, vaikuttamisesta sekä onnistumisesta. Hän pohjaa näkemyksensä siihen, että lasten on havaittu olevan osallisuuden toteutuessa tyytyväisempiä, onnellisempia ja iloisempia 59,7 % kyseessä olevan toiminnan ajasta. Myös Roos (2015, 51) toteaa lasten osallisuuden edellyttävän mahdollisuutta välittää kokemuksiaan, ajatuksiinsa ja tunteitaan. Kasvattajien tulee kuunnella lapsia aidosti ja tulkita heidän viestejään. Aito lasten kokema osallisuus mahdollistuu vain, jos kasvattajat tavoittavat heidän näkemyksensä.

Osallisuuden näkökulmasta varhaiskasvatuksen tehtävänä on kehittää lasten osallisuutta edistäviä toimintatapoja. Lasten tulee saada osallistua heille suunnatun toiminnan suunnitteluun, toteutukseen sekä arviointiin, sillä osallisuuden avulla lasten ymmärrys yhteisöstä, oikeuksista sekä vastuusta ja valintojen seurauksista kehittyvät. Osallisuus kehittää lasten ajattelukykyä, mielipiteiden ilmaisemista sekä oma-aloitteellisuutta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 24, 30; Tampereen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 19, 25, 27.) Liikkumisen osalta lasten osallisuus toteutuu, kun heille annetaan mahdollisuus ja välineet omaehtoisen liikkumisen toteuttamiseen. Omaehtoisen ja omavalintaisen liikkumisen aikana lapsi saa vaikuttaa omaan toimintaansa ja toteuttaa omaa näkemystään. Lasten osallisuus tulee huomioida myös liikkumisen sallivan oppimisympäristön luomisessa. Liikuntavälineiden helppo saatavuus mahdollistaa lapsille monipuolisempaa liikkumista, innostumista, luovuuden käyttöä, itsensä toteuttamista sekä oman kiinnostuksen mukaista toimintaa.

Reunamon (2016, 29-31) mukaan liikkuminen on tärkeä osallisuuden aineosa. Liikkuminen tukee lasten vuorovaikutussuhteita sekä tarjoaa heille konkreettisia välineitä, joiden avulla he pystyvät vaikuttamaan omaan sekä toisten toimintaan. Reunamo kuvaa lasten liikkumista eräänlaisena kehänä. Osallisuuden kautta syntyvän mielekkään liikkumisen avulla lapset heittäytyvät toimintaan, mikä saa heidät innostumaan ja liikkumaan sekä

heittäytymään entistä enemmän. Liikkuminen sekä keskittyvä, intensiivinen, luova ja energinen toiminta liittyvät siis vahvasti toisiinsa. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016, 18) mainitaan osallisuuden opettavan lapsille vuorovaikutustaitojen lisäksi empatiaa sekä yhdessä sopimisen merkitystä. Osallisuuden myötä lapset oppivat kantamaan vastuuta itsestään ja muista sekä toimimaan toisia kunnioittavasti.

5 VARHAISKASVATUS LIIKKUMISEN MAHDOLLISTAJANA

5.1 Lasten liikuntasuositusten muutokset

Nykyiset lapsille suunnatut liikuntasuositukset, Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, tulivat voimaan syksyllä 2016. Edelliset lasten liikuntasuositukset ovat vuodelta 2005. Suositukset on valmisteltu osana Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan (TEHYLI) -ohjausryhmän työtä. TEHYLI on opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön yhdessä asettama ja koordinoima. Nykyisten suositusten taustalla on uusimmat tutkimustulokset, joiden mukaan liikkumista ja lapsilähtöisiä toimintatapoja lisäämällä pystytään paremmin tukemaan lasten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Tutkimustulosten lisäksi Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset pohjautuvat YK:n lapsen oikeuksien yleissopimukseen, jonka moneen sisällöllisiä oikeuksia koskeviin artikloihin liittyy liikkumisen tai fyysisen aktiivisuuden ulottuvuus. Lasten tulee saada koko kehonsa avulla tutustua uusiin asioihin, leikkiä sekä liikkua. Suositukset antavat kasvattajille ohjeistuksia siitä, miten lasten hyvinvointia voidaan tukea liikkumisen avulla. Suosituksissa keskitytään liikkumisen määrään ja laatuun, lasten kasvuympäristön rooleihin sekä ohjatun liikkumisen suunnitteluun ja toteuttamiseen. Nykyisten suositusten keskeinen sanoma on Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 5-7.)

Suosituksien mukaan lasten liikkumisen määrä tulisi olla päivittäin kolme tuntia. Näistä tunti tulisi olla vauhdikasta liikkumista, kuten juoksua, kiipeilyä tai hyppimistä ja kaksi tuntia kevyempää, mutta reipasta liikkumista ja ulkoilua, kuten pyöräilyä, kävelyä, tasapainoilua tai pallonheittoa. Pitkiä paikallaanoloaikoja tulisi välttää, sillä lapsilla on luontainen tarve liikkua ja toimia. Välttämättömiin paikallaanoloaikoihin voi kehittää rauhallisempia toiminnallisia tehtäviä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 13-14.)

5.2 Liikkuminen varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksella on useita eri tehtäviä, joiden tavoitteena on lasten kokonaisvaltainen hyvinvointi. Varhaiskasvatuslain (580/2015, 2 a §) mukaan varhaiskasvatuksen tehtävänä on muun muassa edistää ja tukea lasten iän ja kehityksen mukaista kasvua, kehitystä ja oppimista, toteuttaa esimerkiksi leikkiin ja liikkumiseen perustuvaa pedagogista toimintaa, varmistaa kehittävä, turvallinen ja oppimista edistävä oppimisympäristö sekä varmistaa lasten osallisuuden toteutuminen. Keskeistä näissä tehtävissä on myönteisten oppimiskokemusten mahdollistaminen lapsille.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet sekä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset määrittävät yhtenä varhaiskasvatuksen tehtävänä olevan liikkumista edistävän elämäntavan luominen yhdessä vanhempien kanssa. Liikkumisen tulee olla tavoitteellista, lasten osallisuuden mahdollistavaa, monipuolista sekä luonteva osa lasten päivää. Tarkemmin määriteltynä tehtävänä on tukea ja kehittää lasten kehontuntemusta ja -hallintaa sekä motorisia perustaitoja. Monipuolisen liikkumisen tulisi sisältää ohjattua liikuntaa sekä mahdollisuuksia omaehtoiselle liikkumiselle. Tärkeänä osana liikkumista ovat myös kokemukset yksin ja erityisesti kaverin tai ryhmän kanssa liikkumisesta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 32; Tampereen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 21, 27.) Jaakkolan ym. (2013, 20) mukaan varhaiskasvatuksella on lasten liikkumisen osalta kaksi tehtävää: lasten kasvattaminen liikuntaan ja kasvattaminen liikunnan avulla. Näistä ensimmäisellä tarkoitetaan liikkumiseen, terveellisiin elämäntapoihin ja yleiseen hyvinvointiin liittyvien tietojen, taitojen ja asenteiden opettamista. Jälkimmäisessä liikunnan avulla tuetaan lasten persoonallisuuden kehitystä sekä hyödynnetään liikuntaa esimerkiksi vuorovaikutustilanteissa.

Perheen sosioekonomisella asemalla on todettu olevan merkitystä myös lasten liikkumiseen. Korkeammin koulutettujen ja paremmin ansaitsevien vanhempien perheet ennustavat aktiivisempaa lasten liikkumista, kuin alhaisemman sosioekonomisen aseman omaavien perheiden. (Rajala 2010,

7.) Alhaisempi sosioekonominen asema näyttäisi liittyvän lasten runsaampaan passivisuuden määrään liikkumisessa sekä heikentyneisiin liikkumismahdollisuuksiin. Varhaiskasvatuksella onkin tässä asiassa erittäin tärkeä tehtävä toimia lasten liikkumisen osalta tasa-arvoisuuden edistäjänä ja mahdollistajana. Päiväkodissa kaikilla lapsilla on tasapuolisesti mahdollisuus monipuolisille liikkumiskokemuksille. Esimerkiksi erilaiset liikuntavälineet sekä tilat ovat kaikkien lasten käytettävissä perheen sosioekonomisesta asemasta huolimatta. (Soini, Laukkanen, Mäki & Reunamo 2016, 44-46.)

5.3 Kasvattajien rooli

Kasvattajien tulee Rajalan ym. (2010, 10) mukaan huomioida lasten liikkumisessa koko kokonaisuus. Liikkumisen tulisi olla hauskaa sekä mahdollistaa myönteisiä oppimiskokemuksia sekä elämyksiä, sillä onnistumisen kokemukset sekä kasvattajilta ja toisilta lapsilta saatu kannustus lisäävät liikuntamyönteisyyttä. Laukkanen, Määttä, Reunamo, Roos, Soini & Mäki (2016, 23) toteaa erilaisten kasvatustyylien vaikuttavan myös lasten liikkumiseen. Lapsilähtöinen, vastaanottavainen sekä aktiivisesti liikkumisen mahdollisuuksia luova kasvatustyyli edesauttaa lapsen kokeman pätevyyden, minäpystyvyyden sekä liikkumismotivaation muodostumista.

Lasten oppiminen on parhaimmillaan, kun lasten mieli on vastaanottavainen ja oppimisympäristö rauhallinen. Kasvattajien tehtävänä onkin luoda lapsille luontevat ja liikunnallisten taitojen harjoittelemisen mahdollistavat suotuisat olosuhteet. Kasvattajien on hyvä pohtia ja kiinnittää huomiota myös siihen, miten motorisilta taidoiltaan heikompien lasten liikkumista tuetaan. Eri lapset nauttivat erilaisesta liikkumisesta ja kasvattajan tulee auttaa heitä kaikkia löytämään oma tapansa liikkua. On siis perusteltua pohtia, huomioidaanko oppimisympäristön suunnittelussa, omaehtoisessa liikkumisessa sekä ohjatussa toiminnassa aidosti kaikkien lasten tarpeet. (Paakkinen 2012, 24; Reunamo 2016, 31; Kivelä 2013, 47-48.) Kasvatta-

jilla on siis merkittävä vastuu lasten liikkumisen suhteen. Myös kasvattajien omaan toimintaan ja ilmaisuun on syytä kiinnittää huomiota, sillä niillä on suuri vaikutus lasten liikkumiskokemuksille.

Varhaiskasvatukseen sisältyvässä liikkumisessa tulee kiinnittää huomiota koko lapsen päivään, ei pelkästään ohjattuihin tuokioihin. Suurin osa lapsen päiväkotipäivästä muodostuu muusta, kuin suunnitellusta ohjatusta toiminnasta. Arjen tilanteissa tulee olla aikaa ja tilaa lapsen valinnoille, toiminnalle, ajattelulle sekä kiireettömälle keskustelulle. Kasvattajien positiivisella ja rohkaisevalla toiminnalla ja kannustuksella on myönteinen merkitys lasten liikkumiselle. Kasvattajilta tulee löytyä herkkyyttä, jonka avulla lasten tunnetiloja kuten iloa ja pelkoa pystyy tunnistamaan. (Mikkola & Nivalainen 2009, 21, 45; Tampereen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 25.) Jämsén, Villberg, Mehtälä, Soini, Sääkslahti & Poskiparta (2013, 68) huomauttaa kasvattajien kuitenkin kannustavan lapsia yllättävän vähän. Lisäksi liikkumiseen kannustavat kehotukset kohdistuvat useammin poikiin kuin tyttöihin. Tämä johtunee kasvattajien keskuudessa vallitsevasta ajatusmaailmasta, jossa poikia pidetään tyttöjä aktiivisempina liikkujina. Päiväkotitarjoaa kuitenkin erinomaiset mahdollisuudet lasten liikkumisen tasapuoliseen kannustamiseen, sillä kasvattajat seuraavat ja ohjaavat lasten toimintaa hyvin läheltä. Kasvattajien on hyvä tiedostaa, että heidän toimintansa sekä vuorovaikutuksensa välittyy mallina lapsille, jotka omaksuvat ne omaan toimintaan (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 28).

Kasvattajien keskeisin tehtävä on luoda lapsille mahdollisuuksia liikkumiseen yhdessä lasten kanssa. Tämä vaatii kasvattajilta ja varhaiskasvatukselta muutoksia toimintatapoihin sekä asenteisiin. Kivelän sekä Reunamo & Kyhälän mukaan arjen pienillä muutoksilla on mahdollista lisätä ja kehittää lasten liikkumista. Tämä vaatii kasvattajilta asennoitumista siihen, että joutuu mahdollisesti muuttamaan omaa toimintaansa sekä ”sietämään” liikkumisesta aiheutuvaa liikettä. Liikkumisen mahdollistajina kasvattajien ensisijaisena kehittämistehtävänä onkin enemmän asenteen ja näkökulman muuttaminen kuin konkreettisten tekojen toteuttaminen. Kasvattajan oma innostus vaikuttaa myös lasten innostumiseen positiivisella tavalla. Myös

varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria on tarpeellista muuttaa. Turvallisuuden tärkeydestä huolimatta kasvattajien tehtävänä ei ole silottaa lasten liikkumista ja kulkemista, vaan lasten päivän tulisi olla jännittävä, elämyksiä sisältävä sekä liikunnallisesti haastava. Näin ollen esimerkiksi siirtymätilanteita voidaan ajatella uudella tavalla. Siirtymistä paikasta toiseen päiväkodin käytävillä ei tarvitse aina tehdä kävellen, vaan käytävälle voidaan muodostaa esimerkiksi ratoja, mitä pitkin lapset kulkevat. Lapsia ei siis pidä kieltää liikkumasta, vaan kasvattajien tulee opettaa heitä liikkumaan turvallisesti. Vain motoristen taitojen harjoittelun avulla lapset pystyvät omaksumaan liikkeitä ja sen myötä hallitsemaan liikkumistaan. Tutkimusten mukaan hyvät motoriset perustaidot ehkäisevätkin lasten tapaturmia. (Kivelä 2013, 13, 27, 37-38; Reunamo & Kyhälä 2016, 57.)

Kasvattajien asenteiden muutokset eivät tapahdu hetkessä, vaan se vaatii aikaa ja ohjausta. Rajala ym. (2010, 11) näkee kasvattajien kouluttamisen luovan mahdollisuuksia päivittäisten toimintatapojen muuttamiselle, siten että liikkumisesta tulee luontainen osa lasten päivää. Koulutuksen avulla kasvattajat saavat ajankohtaista ja uutta tietoa lasten liikkumisesta sekä vinkkejä, miten toimintaa voi toteuttaa käytännössä. Karila & Nummenmaan (2001, 7) mukaan koulutuksen kautta voidaan hankkia erilaisia perspektiivejä edustavaa osaamista, jonka avulla pystytään luomaan myös uusia käytänteitä ja uutta osaamista. Lindberg (2014, 51) korostaa myös kasvattajien ja ryhmien välistä yhteistyötä. Hän toteaa, että mitä enemmän yhteistyötä ryhmien välillä tehdään, sitä joustavampaa ja tiiviimpää esimerkiksi oppimisympäristön hyödyntäminen liikkumiseen on.

5.4 Kasvattajien asenne

Kasvattajien asenne vaikuttaa suoranaisesti heidän toimintatapaansa ja siten myös lasten käytökseen ja toimintaan. Valitettavan usein päiväkodin tilanteet nähdään kielteisesti, mikä johtuu kasvattajien asenteesta toimintaa kohtaan. Koivusen (2009, 122-125) mukaan asenteita ja tunteita arvioimalla kielteiset asenteet voidaan muuttaa positiivisiksi. Tämän seurauk-

sena asenteiden muuttuminen alkaa vähitellen vaikuttaa myös kasvattajien käyttäytymiseen. Pullin (2013, 13, 20) mukaan kasvattajien tulee kannustaa ja rohkaista lapsia liikkumaan sekä muodostaa uusia toimintatapoja liikkumisen lisäämiseksi. Liikkumiseen liittyvä keskustelu tulisi suunnata siten, että kieltojen ja rajoittamisen sijasta pohdittaisiin keinoja sallia liikkumista. Kieltolauseet kuten ”älä pyöri” pystyy hyvin vaihtamaan positiivisemmaksi sanomalla lapselle ”vaihda välillä suuntaa pyöriessäsi”. Kyse on siis vain kasvattajien tavasta ja halusta nähdä asioita toisin.

Lapset oppivat ja omaksuvat liikunnalliset tavat jo hyvin pieninä seuraamalla ja matkimalla kasvattajien sekä vanhempien toimintaa. Tästä syystä kasvattajien tulee huomioida oman asenteen vaikutus esimerkiksi lasten onnistumisen kokemuksiin, aktiivisuuteen, yritteliäisyyteen sekä innostumiseen. Myös se, miten kasvattajat puhuvat liikkumiseen liittyvistä asioista, on merkityksellistä lasten liikkumiselle. (Paakkinen 2012, 12-13; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 17.) Lapset ovat luovia ja heidän mielikuvitus pääsee valloilleen, kun he saavat mahdollisuuden toteuttaa itseään vapaasti. Tämä vaatii kasvattajalta avointa ja sallivaa asennetta. Usein kasvattaja ei pystykään näkemään esimerkiksi välineitä, esineitä ja tiloja samalla tavoin kuin lapset. Lindberg (2014, 85) toteaa erityisesti pienten lasten keksivän usein uusia ja erilaisia käyttötarkoituksia tavallisille esineille. Lapset myös näkevät ympäristönsä jo pelkästään fyysisen ominaisuuksien vuoksi eri tavoin kuin aikuiset. Esimerkiksi kasvattajalle polven korkuinen kaluste ei ole saman korkuinen pienelle lapselle. Lapset näkevätkin esineet, kalusteet ja ympäristön sen mukaan, mitä motorista taitoa hän on juuri sillä hetkellä kiinnostunut harjoittelemaan.

Lindbergin (2014, 49, 89, 97; myös Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 21) mukaan kasvattajien kielteinen asenne johtuu usein myös totutuista toimintatavoista, jotka perustuvat pääosin turvallisuuteen. Turvallisuuden ei kuitenkaan tarvitse tarkoittaa lapsille tylsää oppimisympäristöä, vaan siinä tulisi huomioida hyväksyttävien riskien ja todellisten vaarojen erot. Lasten tulisi saada ottaa pieniä riskejä liikkumisessaan, jolloin he pystyvät huomaamaan, kuinka rohkeita, osaavia ja luottavaisia he

ovat. Pönkkö & Sääkslahti (2013, 474) muistuttavat, että liikkumista rajoittavat rutinoituneet käytännöt ja säännöt olisi hyvä päivittää aika ajoin.

6 OPPIMISYMPÄRISTÖ

Varhaiskasvatusympäristön on oltava kehittävä, oppimista edistävä sekä terveellinen ja turvallinen lapsen ikä ja kehitys huomioon ottaen. Toimitilojen ja toimintavälineiden on oltava asianmukaisia ja niissä on huomioitava esteettömyys. (Varhaiskasvatuslaki 580/2015, 6§)

Oppimisympäristöjä suunniteltaessa tulisi huomioida lasten näkemys, sillä niiden tarkoituksena on tukea lasten luontaista uteliaisuutta ja oppimista sekä ohjata leikkiin ja liikkumiseen. Hyvä oppimisympäristö tukee lasten kokemusta itsestään toimijana, osaajana ja oppijana sekä oman oppimisympäristönsä kehittäjänä. Oppimisympäristön tehtävänä on muun muassa tarjota lapsille mahdollisuuksia mielekkääseen tekemiseen ja siinä tulee näkyä lasten ideat, leikit ja heidän tekemänsä työt. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2016, 31; Tampereen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2016, 29.)

6.1 Oppimisympäristön merkitys lasten kehitykselle

Oppimisympäristö on hyvin laaja käsite, sillä se sisältää kaikki päiväkodin tilat ja paikat, jotka tukevat ja edesauttavat lasten oppimista esimerkiksi liikkumisen avulla. Hyvä ja tarkoituksenmukainen oppimisympäristö vastaa lasten fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin kehitystarpeisiin. Lisäksi rikas oppimisympäristö herättää lapsissa halun tutkia ja oppia uusia asioita. (Lindberg 2014, 48; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 474.) Kivelän (2013, 9) mukaan varhaiskasvatuksessa tulisi kiinnittää huomiota liikkumisen sallivaan oppimisympäristöön, sillä lasten liikkumisen suositusten määrä (kolme tuntia) on mahdotonta toteuttaa pelkästään ohjatulla toiminnalla. Monessa päiväkodissa esimerkiksi liikuntasalin käyttäminen onnistuu vain kerran viikossa tai harvemmin, jolloin muun oppimisympäristön merkitys liikkumisen mahdollistajana korostuu.

Lindbergin (2014, 21) mukaan päiväkodit ovat merkityksellisiä paikkoja lapsille, sillä he viettävät niissä useimmiten monia vuosia. Tästä syystä

kasvattajien on tärkeä arvioida jatkuvasti, vastaavatko päiväkotien oppimisympäristöt lasten tarpeisiin ja tukevatko ne lasten oppimista ja kehitystä. Lapset muodostavat oman ympäristönsä kautta näkemystään maailmasta ja elämästä. Positiivisten ympäristöön liittyvien kokemusten avulla he ovat varmempia ja valmiimpia kohtaamaan erilaisia ympäristöjä (esimerkiksi koulumaailma) myös tulevaisuudessa. Myös Satterlee, Molavi & Williams (2015, 1) toteavat oppimisympäristöllä olevan suuri merkitys lapsille, sillä sen on todettu vaikuttavan esimerkiksi lasten aivojen kehittymiseen ja sitä kautta oppimiseen.

Lasten vapaa ja omaehtoinen oppimisympäristön tutkiminen aktivoi heitä liikkumaan enemmän, kuin kasvattajien ohjaamat tuokiot. On havaittu, että ohjatut liikuntatuokiot kannustavat liikkumiseltaan aktiivisia lapsia liikkumaan, mutta ei niinkään vähemmän aktiivisia lapsia. Tämä johtunee usein siitä, etteivät vähemmän aktiiviset lapset ole innostuneita liikkumaan isoissa ryhmissä. Suurin osa lapsista kuitenkin haluaa kehittää omia liikku mistaitojaan eri tavoin, jolloin he etsivät heille sopivia fyysisiä haasteita ympäristöstään. Vapaalla liikkumisen avulla tapahtuvan oppimisympäristön tutkiminen kehittää lasten motorisia taitoja ja itsenäisyyttä. Itsensä haastaminen ja ”fyysisten riskien” ottaminen ovat tärkeitä asioita lasten kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta. Lapset siis tarvitsevat mahdollisuuksia testata rajojaan. Oikeanlainen oppimisympäristö mahdollistaa myös kompuroinnin, kaatumisen sekä pienet vahingot, jotka ovat erittäin tärkeitä elementtejä lasten kehityksessä. (Lindberg 2014, 49, 168, 189.)

6.2 Liikkumisen sallivan oppimisympäristön rakentaminen

Liikkumiseen houkutteleva oppimisympäristö muodostuu helpoiten liikuntavälineitä vaihtelemalla sekä laittamalla esille ”yllykkeitä”, jotka innostavat liikkumiseen. Leikkiessään ja liikkuessaan lapset muokkaavat ympäristöään tarpeidensa mukaan. Lasten liikkuminen edellyttääkin sisätiloilta vapaata tilaa ja muunneltavuutta. Päiväkodin sisätilojen oppimisympäristö on muodostettava siten, että kaikkeen lasten toimintaan voidaan liittää luova,

kokemuksia ja oppimista tukeva liikkuminen. Myös välineistöä on hyvä tarkastella liikkumisen mahdollistavasta näkökulmasta. (Pulli 2013, 19; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 474-475; Reunamo & Kyhälä 2016, 58.) Myös Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016, 23) kehottaa, että oppimisympäristö tulisi muodostaa liikkumisen kannalta houkuttelevaksi sekä sieltä pitäisi poistaa liikkumiseen liittyviä esteitä. Kasvattajien tulisi antaa lapsille mahdollisuus etsiä, kokeilla ja keksiä paikkoja, välineitä ja tapoja liikkumiseen. Turvallisuus näkökulmasta lapsille tulisi mahdollistaa tilanteita, joiden avulla he oppivat arvioimaan ja hallitsemaan liikkumiseen liittyviä riskejä ilman turhia kieltoja.

Päiväkotien tilat saattavat olla usein pieniä ja sokkeloisia sekä ryhmäkoot isoja, minkä vuoksi lasten liikkumista sisätiloissa pyritään rajoittamaan. Kasvattajien olisikin tällaisissa tilanteissa tärkeä pohtia, mitkä rajoitteista ja kielloista ovat välttämättömiä ja mistä mahdollisesti voitaisiin joustaa. Esimerkiksi tilojen ja huonekalujen uudelleenjärjestelyllä mahdollistetaan myös vauhdikkaampi liikkuminen turvallisesti. Jakamalla isoja lapsiryhmiä pienryhmiin ja porrastamalla esimerkiksi ulkoilua saadaan sisälle lisää tilaa leikkiä ja liikkua, kun kaikki lapset eivät ole samaan aikaan sisätiloissa. (Sääkslahti 2015, 171–172; Kivelä 2013, 45.) Myös kasvattajien ja lasten keskuudessa sovitut yhteiset säännöt ja toimintatavat auttavat luomaan turvallisen, positiivisen, kunnioittavan sekä yhteisvastuullisen oppimisympäristön. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 32; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 474.)

Paakkisen (2012, 13) mukaan oppimisympäristö voi joko mahdollistaa tai rajoittaa lasten liikkumista. Sosiaali- ja terveysministeriön uusien linjausten mukaan varhaiskasvatussyksiköiden sisä- ja ulkotilojen tulee kannustaa lapsia liikkumiseen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013). Roos (2015, 48) mainitsee päiväkodin oppimisympäristön rakentuvan ja uusiutuvan jatkuvasti arjen käytännöissä niin kasvattajien kuin lastenkin toimesta. Näin ajatellen lasten ja kasvattajien toiminta on aina sekä oppimisympäristön muokkaamaa että sitä muuttavaa. Etenkin kasvattajien tärkeänä tehtävänä on havainnoida lasten oppimisympäristöä ja muuttaa sekä uudistaa sitä

tarvittaessa. Lapset taas muokkaavat oppimisympäristöään muun muassa erilaisilla leikeillä ja muilla toiminnoilla.

Kivelän (2013, 10-12; myös Linberg 2014, 42) mukaan oppimisympäristö, johon lapset saavat itse vaikuttaa, lisää heidän liikkumisaktiivisuutta. Liikkumiseen tulisikin panostaa erityisesti lasten vapaan leikin aikana. Lasten motivaatio liikkumiseen kasvaa, kun he saavat toteuttaa omia ideoitaan ja keksintöjään muun muassa erilaisten välineiden avulla. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016, 25-26) kehoitus on antaa aktiiviseen leikkiin ja liikkumiseen innostavien liikuntavälineiden ja -tilojen olla vapaasti lasten käytettävissä. Liikuntavälineiden tulee olla lelujen tapaan jatkuvasti lasten saatavilla.

Karila & Nummenmaa (2001, 30-31) toteaa laadukkaan oppimisympäristön rakentamisen haastavaksi, sillä siihen vaikuttaa kasvattajien asennoituminen. Kasvattajille suunnatun alkukartoituskyselyn perusteella muodostui kuva haasteista oppimisympäristön muokkaamisessa. Moni kasvattaja oli sitä mieltä, että toivoisi lasten toiminnan olevan sisällä rauhallista ja pysyvän tietyissä raameissa ja tiloissa. Tämä ei vastaa kuitenkaan nykyisiä suosituksia ja ohjeita.

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA ARVIOINTI

7.1 Tiedonhaun menetelmät

Opinnäytetyön aineistoa hain pääasiassa kirjastoista sekä sähköisistä tietokannoista. Käyttämiäni tietokantoja olivat muun muassa Masto Finna, Google Scholar, EBSCO ja Theseus. Hyödynsin myös työni tarjoamia aineistoja kuten uutta Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016 -julkaisua, Tampereen kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelmaa (2016) sekä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset -julkaisua. Oheiset julkaisut löytyvät myös sähköisinä versioina. Käyttämiäni hakusanoja olivat varhaiskasvatus, liikunta, liikkuminen, oppimisympäristö, toimintaympäristö, hyvinvointi, osallisuus, kasvattaja ja oppiminen. Hain aineistoa myös käyttämieni hakusanojen englannin kielen vastineilla.

Tiedonhakua tehdessä pyrin kiinnittämään huomiota lähteiden tuoreuteen sekä lähdekriittisyyteen. Jo varhaisessa vaiheessa huomasin, että samat tekijät ja asiantuntijat ovat monen eri julkaisun takana. Tämä vahvisti käsitystäni näiden lähteiden luotettavuudesta. Opinnäytetyön tiedonhaku sekä sen työstäminen ajoittuivat erinomaiseen ajankohtaan uusien Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden julkaisun myötä. Myös verrattain uutta tutkimustietoa aiheesta löytyi hyvin. Erinäisten tuoreiden julkaisujen lisäksi pyrin hyödyntämään opinnäytetyössä muun muassa pro gradu -tutkielmia sekä väitöskirjoja. Kirjallisuuden osalta käytin ainoastaan tuoreimpia teoksia, joissa on kuvattu mahdollisimman ajantasaisesti varhaiskasvatuksen sekä lasten liikkumisen näkökulmat.

7.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyön kehittämissuunnitelma toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Virtuaali ammattikorkeakoulun (2017) mukaan toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on muun muassa kehittää ammatillisessa työelämässä käytännön toimintaa. Opinnäytetyön kehittämissuunnitelma on koko Leinolan päiväkodin yhteisöä (lapset ja kasvattajat) hyödyttävä, sillä

kasvattajat saavat siitä valmiita konkreettisia vinkkejä lasten liikkumisen lisäämiseen ja lapsille tarjoutuu mahdollisuus kehittää itseään liikkumisen avulla. Toiminnallisessa opinnäytetyössä keskeistä on vuorovaikutus toimijoiden ja opiskelijan välillä (Salonen 2013, Lahtisen, Mustosen & Vuoren 2016, 4 mukaan). Idea opinnäytetyöstä ja sen tuotoksena syntyneestä kehittämissuunnitelmasta syntyi yhdessä toimeksiantajan eli Leinolan päiväkodin kasvattajien kanssa. Työskennellessä itse kyseisessä päiväkodissa huomasin lasten liikkumisessa selkeän kehittämistarpeen, josta keskustelin muiden kasvattajien kanssa. Lopputuloksena olimme samaa mieltä kehittämissuunnitelma tarpeellisuudesta. Lisäksi kasvattajille suunnattu alkukartoituskysely sekä lasten havainnointi ja toiveiden kuuntelu toimivat tässä opinnäytetyössä vuorovaikutuksen välineinä. Näiden avulla sain tehtyä kehittämissuunnitelmasta mahdollisimman laajasti myös heidän tarpeitaan ja toiveitaan vastaavan.

Ennen varsinaisen opinnäytetyön aloittamista tein pienimuotoisen alkukartoituskyselyn Leinolan päiväkodin kasvattajille saadakseni selville heidän näkökulmia sekä toiveita aiheeseen liittyen. Kysely tapahtui vapaamuotoisesti päiväkodin yhteisessä palaverissa. Kysymyksilläni halusin selvittää, millaisia toiveita muilla kasvattajilla oli kehittämissuunnitelmani osalta ja millaisia konkreettisia asioita he siihen halusivat. He saivat myös esittää mielipiteitään siitä, millaisiin tilanteisiin he mahdollisesti haluaisivat lasten liikkumisen suhteen muutosta ja millaisia haasteita he näkevät lasten liikkumisessa päiväkodin sisätiloissa. Pyrin ottamaan kyselystä saadut kommentit huomioon kehittämissuunnitelmassa. Vapaamuotoisen, enemmänkin keskustelumaisen ja kehittämissuunnitelmalle suuntaa antavan alkukartoituskyselyn kommentteja ei ole analysoitu opinnäytetyössä tarkemmin, koska kehittämissuunnitelma perustuu pääasiassa teorian tietoon sekä uusimpiin määräyksiin ja suosituksiin. Lasten osallisuuden huomioiden haastattelin myös lapsia ja havainnoin heidän liikkumistaan etenkin kehittämissuunnitelmaa koskevissa tiloissa. Lasten kommentit toimivat opinnäytetyössä perusteluna liikkumisen lisäämiselle teorian tiedon ohella. Lisäksi ne ohjasivat kehittämissuunnitelmaan laadittuja toimenpiteitä.

Virtuaali ammattikorkeakoulun (2017) mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimus ilmenee lähinnä selvityksen tekemisenä ja tiedonhankinnan apuvälineenä. Perehdyin opinnäytetyön aiheeseen ajankohtaisen teorian tiedon avulla sekä pohtimalla lasten liikkumismahdollisuuksia Leinolan päiväkodissa. Kehittämissuunnitelman laatimisessa vertailin päiväkodin olemassa olevia lasten liikkumiseen liittyviä käytänteitä teorian tiedon antamaan kuvaan. Näin sain muodostettua selkeät kehittämiskohteet Leinolan päiväkodille. Opinnäytetyön konkreettisena tuotoksena laadittu kehittämissuunnitelma pohjautuu siis opinnäytetyön teoreettiselle tiedolle sekä lasten ja kasvattajien näkemyksille.

7.3 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyön aihe muotoutui pitkän prosessin lopputuloksena lopulliseen muotoonsa keväällä 2017. Koska pohdimme Leinolan päiväkodin kasvattajien kanssa aihetta yhdessä, alkoi myös yhteistyöni toimeksiantajan kanssa jo hyvissä ajoin ennen varsinaista opinnäytetyön työstämistä. Leinolan päiväkodissa ei ole aiemmin tehty lasten liikkumiseen liittyvää laajaa kehittämistä, joten uusien määräysten (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet) ja suositusten (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset) myötä myös tämä näkökulma tuki aiheeni valintaa.

Opinnäytetyön varsinainen työstäminen alkoi kasvattajille suunnatun alkukartoituskyselyn tekemisellä sekä lasten haastattelemisella ja havainnoimisella. Näiden avulla sain suuntaa kasvattajien ja lasten mielipiteistä sekä käsityksistä lasten liikkumiseen liittyen. Tämän lisäksi valokuvasin Leinolan päiväkodin sisätiloja havainnollistamaan toimeksiantajan oppimisympäristöä ennen kehittämissuunnitelman toimenpiteitä. Hirsjärvi, Remes & Sajavaaran (2010, 291) mukaan havainnollistaminen voi tapahtua esimerkiksi kysymyksien, rinnastuskohtien tai konkreettisten esimerkkien avulla, jolloin lukijan on helpompi hahmottaa tekstiä. Valokuvat toimivat myös hyvänä apuvälineenä kehittämissuunnitelman oppimisympäristön muutoksille. Teorian tiedon osalta olin löytänyt hyviä lähteitä jo prosessin alkuvaiheessa. Ennen teoriaosuuden kirjoittamista pyrin rajaamaan lähteet tarkasti aihetta

koskevaksi, jotta ne tukisivat kehittämissuunnitelmaa mahdollisimman hyvin. Teoriaosuuden työstämisen myötä kehittämissuunnitelman kehittämis-kohteet tarkentuivat ja kehittämissuunnitelman laatiminen selkeytyi. Eri lähteiden teorialähteiden vahvisti myös kokonaisideaani kehittämissuunnitelmasta sekä sen tarpeellisuudesta.

Teoriaosuuden valmistuttua ryhdyin työstämään varsinaista kehittämissuunnitelmaa sen pohjalta. Kehittämissuunnitelmien laatimisen hyviä käytäntöjä (2017) mukaan kehittämissuunnitelman laatimisessa on tärkeä pohtia, kehitetäänkö toimintaa asiakkaan vai organisaation näkökulmasta. Oppinäytetyöni alkuperäisenä ideana ja selkeänä tarkoituksena oli lisätä lasten liikkumista, joten kehittäminen tapahtui asiakkaiden eli lasten näkökulmaan perustuen. Kehittämissuunnitelman laatimisen alkuvaiheessa tulee myös pohtia suunnitelman kannalta keskeisiä kysymyksiä, kuten mitä osaamista kehitetään, miten sitä kehitetään sekä missä aikataulussa kehittäminen tapahtuu. Kehittämisen kohteet tulisi priorisoida, jotta tavoitteet olisi mahdollista saavuttaa. (Kehittämissuunnitelmien laatimisen hyviä käytäntöjä 2017.) Näiden kysymysten ja vinkkien pohjalta lähdin miettimään selkeitä kehittämiskohteita sekä konkreettisia keinoja niiden saavuttamiseksi Leinolan päiväkodissa. Teoriatiedon perusteella päädyin valitsemaan kolme kehittämiskohdetta (sisätilojen oppimisympäristö, lasten osallisuus ja kasvattajien toiminta), joiden avulla voidaan lisätä lasten liikkumista. Nämä kohteet nousivat teorialähteissä merkityksellisimmiksi. Halusin muodostaa kehittämissuunnitelman tavoitteista helposti saavutettavissa olevia, mutta osin myös haastaa kasvattajia ajattelemaan toisin. Kehittämissuunnitelmien laatimisen hyviä käytäntöjä (2017) kuvaakin kehittämissuunnitelman yhtenä tehtävänä olevan työntekijän rohkaiseminen ns. mukavuusalueensa ulkopuolelle menemisestä.

Yhteistyöni muiden kasvattajien kanssa jatkui koko oppinäytetyöprosessin ajan aiheesta sekä kehitysehdotuksistani keskustellen. Saamani palautteen perusteella tiesin eteneväni kehittämissuunnitelman suhteen oikeaan suuntaan. Viimeinen vaihe oppinäytetyön toteutuksessa liittyi raportin viimeistelyyn sekä kieliasun ja lähteiden tarkistukseen.

7.4 Kehittämissuunnitelman sisältö

Kehittämissuunnitelman tarkoituksena oli lisätä lasten vapaata ja omaehtoista liikkumista, joten pohdin sen laatimisessa erityisesti keinoja, millä tavoin tarkoitus saadaan toteutettua. Kehittämissuunnitelman sisältö rakentuu yleisestä lasten liikkumisen teorialiedosta, kolmesta eri kehittämiskohteesta sekä kasvattajille suunnatuista vinkeistä. Lisäksi siinä on määritelty aikaväli, jolloin kehittämissuunnitelman toimenpiteet on tarkoitus ottaa käyttöön. Suunnitelman laatimisen taustakysymyksinä toimivat: Mitä kehitetään, Miten kehitetään ja Miksi kehitetään. Ensimmäinen kysymys kuvaa päiväkodin eri kehittämiskohteita, joiden avulla liikkumista saadaan lisättyä. Kehittämiskohteet toimivat kehittämissuunnitelman väliotsikoina. Toinen kysymys kuvaa konkreettisia toimia, miten tavoitteisiin päästään. Kolmannella kysymyksellä perustellaan teorialiedon avulla lukijalle, miksi kyseistä kehittämiskohdetta on tärkeä kehittää lasten liikkumisen kannalta. Kehittämissuunnitelman alun yleisessä teoriaosuudessa kerrotaan lasten liikkumisen merkityksestä heidän kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle. Näin lukija saa heti alkuun kuvan aiheen tärkeydestä. Suunnitelman loppuosan kasvattajille suunnatut vinkit on tarkoitettu tukemaan lasten liikkumisen lisäämistä esimerkiksi erilaisten välineluetteloiden sekä perusliikkeiden avulla.

Kehittämissuunnitelman kolmena kehittämiskohteena ovat Leinolan päiväkodin sisätilojen oppimisympäristö, lasten osallisuus sekä kasvattajien toiminta. Jokaisen kehittämiskohteen alussa on määritelty, mitä kyseisellä käsitteellä tarkoitetaan. Tämä selkeyttää lukijalle, mistä asiasta on kyse. Oppimisympäristön kehittämisen toimenpiteissä keskitytään muun muassa päiväkodin sisätilojen fyysiseen muokkaamiseen, tilojen parempaan hyödyntämiseen sekä liikuntavälineiden saatavuuteen. Lasten osallisuuden kohdalla keskitytään toimiin, joiden avulla lasten toiveet ja näkemykset saadaan esille. Kasvattajien toiminta on tärkeä kehittämiskohde, sillä heillä on valta joko mahdollistaa tai kieltää lasten omaehtoinen liikkuminen. Kasvattajien toiminnassa kehitetään muun muassa kasvattajien omia asenteita sekä kasvattajien, ryhmien ja vanhempien välistä yhteistyötä.

7.5 Opinnäytetyön toteutuksen arviointi

Opinnäytetyön toteutus ja idea säilyivät selkeänä koko prosessin ajan, mikä helpotti työskentelyä. Suurimpana haasteena opinnäytetyön työstämisessä oli ajankäyttöön liittyvät asiat. Alkuperäisen suunnitelman mukaan opinnäytetyötä oli tarkoitus työstää kesän aikana, mutta sen varsinainen tekeminen jäi pääasiassa alkusyksyyn. Tämä taas asetti omat haasteensa työssäkäynnin ja kirjoittamisen yhteensovittamiselle. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa sujui hyvin, mutta kehittämissuunnitelmaan liittyvästä Leinolan päiväkodin kasvattajille suunnatusta alkukartoituskyselystä olisin toivonut saavani enemmän selkeitä vastauksia lasten liikkumiseen liittyen. Näin ollen olisin pystynyt huomioimaan kehittämissuunnitelmassa myös kasvat-tajien näkökulman paremmin.

Opinnäytetyön tavoitteena oli laatia kehittämissuunnitelma Leinolan päiväkodille lasten päivittäisen liikkumisen lisäämiseksi. Lisäksi tavoitteena oli tehdä suunnitelmasta helposti luettava ja selkeä, jonka jokainen kasvattaja pystyisi lukemaan hektisessä arjessa. Kehittämissuunnitelman tavoitteina oli muokata päiväkodin sisätilojen oppimisympäristöä ja arjen toimintoja liikkumisen mahdollistaviksi, kehittää kasvattajien toimintaa sekä lasten osallisuutta. Lisäksi tavoitteena oli tarjota kasvattajille tietoa lasten liikkumisesta. Tavoitteiden osalta kehittämissuunnitelman toteutus onnistui hyvin. Kehittämissuunnitelmasta tuli selkeä ja se tarjoaa tärkeää tietoa lasten liikkumiseen liittyen helposti luettavassa muodossa. Selkeyden vuoksi päädyin myös merkitsemään kehittämissuunnitelmassa käyttämäni lähteet vasta kunkin kappaleen loppuun sekä lähdeluetteloon. Tavoitteiden toteutumista edesauttaa kolme selkeää kehittämiskohdetta, jotka ovat mahdollisia toteuttaa päiväkodissa. Lopullinen kehittämissuunnitelma vastaa ulkoasultaan ja selkeydeltään hyvin ajatuksiani ja suunnitelmiani.

Kehittämissuunnitelman toimenpiteiden käyttöönoton ja toteutuksen arvioinnista vastaa Leinolan päiväkodin kasvattajat. Arviointia voidaan tehdä koko toimintakauden 2017-2018 ajan, jolloin suunnitelman toimenpiteet on tarkoitus ottaa käyttöön. Ennen toimintakauden loppumista voidaan kas-

vattajien kanssa arvioida vielä laajemmin, ovatko suunnitelman toimenpiteet toteutuneet ja missä voidaan vielä kehittyä. Jokaisella kasvattajalla on velvoite pohtia ja arvioida omaa toimintaansa varhaiskasvatuksessa. Kehittämissuunnitelman toimenpiteiden toteuttamisen onnistumiseen vaikuttaa suurelta osin kasvattajien asenne aihetta kohtaan. Kasvattajien asennetta ja ajatuksia on kuitenkin vaikea arvioida ennen kehittämissuunnitelman käyttöönottoa. Toivon luovani omalla toiminnallani innostusta myös muiden kasvattajien keskuuteen, jotta suunnitelman toimenpiteet toteutuisivat. Kehittämissuunnitelma nostaa kuitenkin jo perustiedollaan ja kehitysehdotuksillaan esiin päiväkodin kehittämistarpeen lasten liikkumisessa. Näin ollen kasvattajat saavat ajattelemisen aihetta, vaikka varsinaisia konkreettisia kehittämistoimenpiteitä ei heti tapahtuisikaan. Leinolan päiväkodin työntekijänä näen kehittämissuunnitelman toimenpiteiden olevan kuitenkin helposti toteutettavissa.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyön työstäminen sujui hyvin. Teoriaosuus pysyi hallittuna ja sain rajattua tiedon aiheen kannalta olennaisesti. Kehittämissuunnitelman laatimisessa olisin voinut hyödyntää muiden kasvattajien mielipiteitä vieläkin enemmän. Toisaalta liian moni mielipide olisi saatanut sekoittaa kehittämistavoitteiden asettamista, joiden tarkoituksena oli alusta alkaen perustua ajankohtaiselle teorian tiedolle. Tiiviistä aikataulusta johtuen työskentely oli intensiivistä, jonka koin kuitenkin positiiviseksi asiaksi. Tällöin keskittyminen opinnäytetyön aiheeseen oli parempaa ja pystyin prosessoimaan asioita monipuolisemmin.

7.6 Opinnäytetyön käytettävyys ja jatkokehittely

Opinnäytetyön kehittämissuunnitelma voidaan ottaa käyttöön sellaisenaan tai sitä voidaan muuttaa tarpeen mukaan. Vaikka kehittämissuunnitelma on laadittu Leinolan päiväkodin tiloja ja pedagogiikkaa ajatellen, voidaan sen teoriaperustaa, vinkkejä sekä ideaa hyödyntää myös muissa päiväkodeissa. Osana kehittämissuunnitelman tarkoitusta on herätellä kasvattajia pohtimaan lasten liikkumista uudesta näkökulmasta. Jotta kehittämissuun-

nitelman sisältämät lasten liikkumisen uudet käytänteet muodostuisi pysyviksi käytänteiksi ja toimintatavoiksi, tulee kaikkien kasvattajien saada vaikuttaa niihin ja osallistua niiden suunnitteluun. Pulli (2013, 14) toteaa, että uutta kehitettyä toimintaa on harjoiteltava ja tunnusteltava pitkään ennen kuin se automatisoituu eikä unohdu arjen kiireissä. Vain sitä kautta uudesta toiminnasta voi tulla osa rutiinia. Toivon kehittämissuunnitelman myös herättävän avointa keskustelua päiväkodin kasvattajien kesken esimerkiksi liikkumisen sallivuudesta ja siten mahdollistavan yhteisten käytänteiden sopimisen.

Liikkumisen lisäämistä ja erityisesti oppimisympäristöä voidaan jatkossa suunnitella lasten kanssa, jotta päiväkodin fyysiset tilat vastaisivat paremmin heidän tarpeisiin ja toiveisiin. Lasten kiinnostuksen kohteet muuttuvat, joten myös liikkumista innostavia toimintatapoja tulee muuttaa sen mukaan. Kehittämissuunnitelman jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista selvittää, miten lasten vapaan ja omaehtoisen liikkumisen mahdollistaminen on todellisuudessa vaikuttanut lasten liikkumiseen Leinolan päiväkodissa. Onko lasten liikkuminen lisääntynyt ja kehittämissuunnitelmasta siis ollut hyötyä?

8 POHDINTA

8.1 Opinnäytetyöhön liittyvää pohdintaa

Aiheeni valintaan vaikutti halu kehittää oman työyhteisöni ja työpaikkani eli Leinolan päiväkodin toimintaa lasten tarpeita vastaavaksi. Laajemmaksi kehittämiskohteeksi nousi omien havaintojen ja uusien suositusten pohjalta lasten liikkuminen. Havaintojeni perusteella lasten liikkumista rajoitettiin päiväkodissa liikaa ilman tarkempia perusteita. Tarkempi opinnäytetyön tuotos eli kehittämissuunnitelma muotoutui yhdessä muiden kasvattajien kanssa pohtien. Näin pystyin hyödyntämään opinnäytetyössä myös omakohtaista työkokemusta varhaiskasvatuksesta. Opinnäytetyön aiheen kiinnostavuus sekä oman työpaikan toiminnan kehittäminen motivoivat työn tekemisessä. Aiheen valinta ja opinnäytetyön tekeminen omalle työpaikalleni vahvistivat myös rooliani työyhteisössäni. Eräänlaisena asiantuntijana toimiminen toi ammatillisuuteeni lisää itsevarmuutta. Laaja ja syvällinen perehtyminen aiheeseen vahvisti omaa ammatillista suuntaustani sosiaaalialalla, sillä opinnäytetyön myötä koen varhaiskasvatuksen aiempaa tärkeämpänä niin lapsille kuin itsellenikin.

Lasten liikkumisen osalta merkityksellisimmäksi asiaksi nousi tieto sen tärkeydestä ja merkityksestä lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja hyvinvoinnille. Oli mielenkiintoista huomata, kuinka laajasti lasten muut taidot, kuten kädentaidot, vuorovaikutus sekä yleisen oppimisen taidot liittyivät liikkumiseen. Kaikki lasten perustoiminnot lähtevät liikkeelle liikkeestä. Vaikka tiesin ennen opinnäytetyön tekoa liikkumisen olevan tärkeä osa lasten kehitystä, tuli itselleni yllätyksenä sen laaja-alaiset vaikutukset lasten kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016, 6) mukaan lapset harjoittelevatkin liikkumisen avulla motorisia perustaitoja, jotka ovat edellytys uusien asioiden oppimiselle. Liikkumisella voidaan siis parantaa esimerkiksi koulunkäyntiin liittyviä valmiuksia. Lisäksi hyvät motoriset taidot tuottavat lapsille iloa, edistävät heidän elämänlaatua sekä suojaavat lapsia sosiaaliselta syrjäytymis-

seltä. Koen lasten liikkumiseen panostamisen varhaiskasvatuksessa erittäin tärkeäksi asiaksi, sillä sen avulla voidaan vaikuttaa lasten tulevaisuuteen ja elämässä pärjäämisen positiivisella tavalla. Varhaiskasvatuksessa kaikilla lapsilla on myös tasavertaiset mahdollisuudet liikkumiseen ja omien taitojen harjoittamiseen.

Kasvattajilla on paljon valtaa varhaiskasvatuksen toiminnassa. Mielestäni kasvattajien asenteiden merkitystä tulisikin nostaa enemmän esille laadukkaasta varhaiskasvatuksesta puhuttaessa. Kasvattajien tärkeimpänä ammatillisen reflektoinnin kohteena tulisi olla oma asenne toimintaa kohtaan ja se, miten se vaikuttaa lasten toimintaan. Mielenkiintoisena ja tärkeänä näkökulmana kasvattajien asenteiden muuttamisessa voisi olla kysymys, mitkä asiat ovat vaikuttaneet kasvattajien omiin asenteisiin. Tämän kysymyksen avulla kasvattajia olisi hyvä herätellä pohtimaan myös omien asenteiden ja toiminnan vaikutusta lapsiin. Aiheen tärkeys nousi esille myös lähes jokaisessa teorialähteessä. Kasvattajien tehtävänä on toimia toiminnan mahdollistajina, mikä vaatii heiltä avointa asennetta lasten ideoita ja toimintaa kohtaan sekä kykyä ja halua muuttaa tarvittaessa omaa toimintaa. Reunamo & Kyhälän (2016 56) toteamus ”Varhaiskasvattajilla on avaimet muuttaa käytäntöjä” sopisi mielestäni erittäin hyvin jokaisen lasten toimintaan liittyvän keskustelun aloitukseksi. Lasten liikkumisen kohdalla kasvattajilla on avaimet vaikuttaa siihen, sallitaanko vai kieltääkö liikkuminen esimerkiksi sisätiloissa sekä siihen, miten lapsia kannustetaan ja rohkaistaan liikkumaan.

Oppimisympäristöjen rakentaminen ja muokkaaminen tulisi tapahtua lasten ehdoilla, sillä kasvattajat eivät välttämättä pysty huomioimaan kaikkia lasten toimintaan liittyviä näkökulmia. Etenkin liikkumisen mahdollistajana oppimisympäristön tulee olla riittävän monipuolinen tarjoten lasten käyttöön tilaa ja erilaisia välineitä. Myös esimerkiksi kalusteita hyödyntämällä pystytään muokkaamaan oppimisympäristöä liikunnallisemmaksi. Lasten mielipiteet ja näkemykset tulisi huomioida oppimisympäristössä laajemmin, sillä mahdollisuudella vaikuttaa omaan ympäristöön on suuri merkitys lasten kiinnostukselle ja sitä kautta aktiivisuudelle. Varhaisvuosien fyysisen

aktiivisuuden suosituksissa (2016, 23) todetaankin lasten olevan innokkaita muokkaamaan oppimisympäristöään fyysisesti aktiivisiin leikkeihin. Lapset näkevät oppimisympäristönsä kiinnostavina ja liikkumaan kutsuvina, jos heille tarjotaan siihen mahdollisuus.

Opintojen myötä olen oppinut ammatillisen kasvun perustuvan hyvin pitkälti opiskelijan tai työntekijän reflektointiin. Opintojen aikana olemme jatkuvasti pohtineet, miten uusi oppimamme tieto vaikuttaa toimintaamme ja mitä se meille merkitsee. Opinnäytetyön tekeminen oli suurimpia ammatillisen kasvun paikkoja itselleni. Koko opinnäytetyöprosessi avasi omaa näkemystäni lasten liikkumisesta todella paljon. Suurimman muutoksen koki oma asenteeni, joka vähitellen prosessin aikana muuttui entistä sallivammaksi lasten liikkumisen suhteen. Aikaisempaan rajoittavana kasvattajana näen tällä hetkellä lasten liikkumisen uudessa valossa. Asenteeni myös muuhun lasten toimintaan on muuttunut. Pohdin selkeästi enemmän esimerkiksi erilaisten kieltojen tarpeellisuutta ja pyrin näkemään lasten ajatuksia toiminnan takana. Tämän myötä ymmärrys lasten toiminnasta on parantunut, jolloin pystyn myös tukemaan heitä siinä paremmin.

8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Pyrin noudattamaan hyviä eettisiä periaatteita koko opinnäytetyöprosessin ajan. Informoin päiväkodin kasvattajia ja lapsia työn tarkoituksesta ja tavoitteista aloitusvaiheessa. Kehittämissuunnitelma on laadittu siten, että kaikilla päiväkodin kasvattajilla oli mahdollisuus vaikuttaa siihen. Myös lasten kohdalla pyrin huomioimaan heidät iästä, kehitystasosta tai sukupuolesta huolimatta tasa-arvoisesti, kuitenkin niin, että otin etenkin lasten iän ja kehitystason huomioon toimiessani. Yhteistyöni päiväkodin kanssa oli kasvattajia ja lapsia arvostavaa sekä luotettavaa. Muistin vaitiolovelvollisuuden työtä tehdessä. Myös opinnäytetyön tuotoksena syntynyt kehittämissuunnitelma on tasapuolinen, sillä kaikki päiväkodin ryhmät pystyvät hyödyntämään sitä tiloista huolimatta. Hyvien käytänteiden mukaisesti tein toimeksiantosopimuksen Leinolan päiväkodin kanssa, josta kaikki osapuolet näkivät opinnäytetyöni tarkoituksen.

Hirsjärven ym. (2010, 113-114) mukaan opinnäytetyötä tehdessä on hyvä kiinnittää huomiota myös lähteiden kirjoittajien tunnettavuuteen ja arvostettavuuteen tarkkailemalla esimerkiksi sitä, toistuuko kirjoittajan nimi useasti alan julkaisuissa. Monissa käyttämissäni lähteissä toistui usein samat tekijät, jotka vahvistivat käsitystäni lähteiden luotettavuudesta. Myös kirjoittajien koulutustausta tuki lähteiden ja tiedon luotettavuutta. Lähteet olivat myös ajantasaisuudeltaan suhteellisen uusia, jolloin niissä oleva tieto vastaa hyvin nykypäivän varhaiskasvatusta. Koska kehittämissuunnitelma on tehty opinnäytetyön teoreettisen osuuden pohjalta, voidaan myös sitä pitää luotettavana.

LÄHTEET

Ayres, A. J. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-kustannus.

Haapala, E. A., Pulakka, A., Haapala, H. L. & Lakka, T. A. 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Julkaisussa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22. [viitattu 24.7.2017]. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>

Hiissa, T. 2010. Lapsilähtöistä kasvatusta rakentamassa. Tapaustutkimus kahdesta päiväkodista. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. [viitattu 12.7.2017]. Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/81895/gradu04530.pdf>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hyvinvointisuunnitelma 2013. Pohjautuu Yhteinen Tampere – näköalojen kaupunki -kaupunkistrategiaan 2025. [viitattu 13.8.2017]. Saatavissa: http://www.tampere.fi/liitteet/h/6KjP5EKyq/DK_tre_HVS_netiti.pdf

Iivonen, S., Laukkanen, A., Haapala, E. & Reunamo, J. 2016. Motoristen taitojen kehitys. Julkaisussa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22. [viitattu 29.7.2017]. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jämsén, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A. & Poskiparta, M. 2013. 3-4 -vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen

aktiivisuuteen. Varhaiskasvatuksen Tiedelehti. Vol. 2, No. 1, 2013, 63-82. Jecer. [viitattu 12.8.2017]. Saatavissa: <http://jecer.org/wp-content/uploads/2013/11/Jamsen-et-al-issue2-4.pdf>

Karila, K. & Nummenmaa, A. R. 2001. Matkalla moniammatillisuuteen. Kuvauskohteena päiväkot. Helsinki: WSOY.

Kehittämissuunnitelmien laatimisen hyviä käytäntöjä 2017. eOSMO 2017. [viitattu 9.9.2017]. Saatavissa: <http://www.eosmo.fi/tyokirja/extrat/extra4-2.html>

Kekkonen, R. 2015. Projektioppimisen kouluttaja, Ito. Projektioppiminen-lapsilähtöinen, kehkeytyvä ja yhteisöllinen toimintamalli koulutus 16.8.2015. Tampere.

Kivelä, L. 2013. Päiväkodin sisätilat liikunnallisena oppimisympäristönä. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. [viitattu 10.8.2017]. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/135251/paivakod.pdf?sequence=1>

Koivunen, P-L. 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lahtinen, P., Mustonen, M. & Vuori, A. 2016. Sosiaali- ja terveysalan amk-opinnäytetyöprosessi. Käsikirja. Lahden ammattikorkeakoulu.

Laukkanen, A., Määttä, S., Reunamo, J., Roos, E., Soini, A. & Mäki, P. 2016. Perheen tärkeä rooli. Julkaisussa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22. [viitattu 28.7.2017]. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>

Leinolan päiväkot. 2016. [viitattu 13.7.2017]. Saatavissa: <http://www.tampere.fi/paivahoito-ja-koulutus/paivahoito/paivakotihoito/kunnalliset-paivakodit/koillinen/leinolanpaivakoti.html>

Lindberg, P. 2014. In search of affordances and visual quality. Interpreting environments of children aged under three in seven Finnish day-care centres. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. [viitattu 5.8.2017]. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116285/URN_ISBN_978-952-302-254-6.pdf?sequence=1

Mikkola, P. & Nivalainen, K. 2009. Lapselle hyvä päivä tänään: Näkökulmia 2010-luvun varhaiskasvatukseen. Vantaa: Pedatieto.

Paakkinen, A-M. 2012. 3-vuotiaiden päiväkotilasten liikunta-aktiivisuus ja liikuntaan kannustaminen. Pro gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto. [viitattu 1.8.2017]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37779/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201205071614.pdf?sequence=1>

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Lasten Keskus 2013.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus.

Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M. & Tammelin, T. 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Nuori Suomi ry. Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktivointi -hanke. Tutkimus- ja kirjallisuuskatsaus. LIKES-tutkimuskeskus. [viitattu 2.8.2017]. Saatavissa: <http://tulesa.fi/wp-content/uploads/2015/11/Liikunnan-edist%C3%A4minen-lapsilla-ja-nuorilla%E2%80%93liikuntaan-vaikuttavat-tekij%C3%A4t-ja-liikuntainterventioiden-vaikutukset.pdf>

Reunamo, J. 2016. Lapsilähtöinen toimintakulttuuri edellyttää lapsen kuuntelua. Julkaisussa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22. [viitattu 20.7.2017]. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>

Reunamo, J. & Kyhälä, A-L. 2016. Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Julkaisussa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22. [viitattu 18.7.2017]. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>

Roos, P. 2015. Lasten kerrontaa päiväkotiarjesta. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. [viitattu 12.8.2017]. Saatavissa: <https://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/96477/978-951-44-9691-2.pdf?sequence=1>

Satterlee, D., Molavi, J. & Williams, M. 2015. An evaluation of early education based on physical environmental guidelines. SAGE Open. [viitattu 2.8.2017]. Saatavissa: <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2158244015586810>

Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhälä, K. & Tamme-
lin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – Lokakuu 2012. Ope-
tushallitus. Muistiot 2012:5. [viitattu 10.8.2017]. Saatavissa:
http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf

Soini, A., Laukkanen, A., Mäki, P. & Reunamo, J. 2016. Fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista edistävä ympäristö. Julkaisussa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22. [viitattu 19.7.2017]. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tampereen kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelma 2016. Määräys 39/011/2016. [viitattu 17.8.2017]. Saatavissa: http://www.tampere.fi/tiedostot/t/D4Vtwmf8d/Tampereen_varhaiskasvatussuunnitelma_2017.pdf

Varhaiskasvatus 2016. Tilastoraportti 29/2017. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos. [viitattu 2.9.2017]. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135183/Tr29_17_vuositilasto.pdf?sequence=3

Varhaiskasvatuslaki 580/2015. [viitattu 27.7.2017]. Saatavissa: <http://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=Varhaiskasvatuslaki>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Opetushallitus. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21. [viitattu 28.7.2017]. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Virtuaali ammattikorkeakoulu 2017. Opinnäytetyön ohajusprosessi. Monimuotoinen / toiminnallinen opinnäytetyö. [viitattu 1.9.2017]. Saatavissa: <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>

LIITTEET

Liite 1. Lapset liikkeelle! Kehittämissuunnitelma lasten liikkumisen lisäämiseksi
Leinolan päiväkodissa.



KEHITTÄMISSUUNNITELMA LASTEN LIIKKUMISEN LISÄÄMISEKSI
LEINOLAN PÄIVÄKODISSA

Mariia Leskinen | | syksy 2017

1 JOHDANTO

Tämä kehittämissuunnitelma on toteutettu osana opinnäytetyötä Lahden ammattikorkeakoulussa. Suunnitelman tarkoituksena on lisätä lasten liikkumista Leinolan päiväkodissa painottuen lasten vapaaseen ja omaehtoiseen liikkumiseen. Suunnitelman tavoitteena on saada aikaan muutoksia lasten liikkumisessa, muokata päiväkodin oppimisympäristöä, lisätä lasten osallisuutta sekä kehittää kasvattajien toimintaa. Lisäksi se tarjoaa kasvattajien käyttöön vinkkejä lasten liikkumiseen liittyen.

Kehittämissuunnitelma voidaan ottaa käyttöön sellaisenaan tai sitä voidaan muokata päiväkodin kasvattajien sekä lasten toimesta. Lasten osallisuutta korostaen tulee heidät huomioida etenkin suunnitelman toimenpiteiden käyttöönotossa. Suunnitelman toimenpiteet otetaan käyttöön vähitellen toimintakauden 2017-2018 aikana.

Tämä kehittämissuunnitelma sisältää huomioita lasten liikkumisen tärkeydestä sekä kolme eri kehittämiskohdetta, jotka kaikki lisäävät lasten liikkumista. Kehittämiskohteet ovat: päiväkodin sisätilojen oppimisympäristö, lasten osallisuus sekä kasvattajien toiminta. Jokaisen kehittämiskohteen kohdalla on kuvattu, miten tavoitteet voidaan saavuttaa sekä perustelut miksi kyseistä kohdetta on tärkeä kehittää. Suunnitelman viimeisestä osiosta löytyy kasvattajille suunnatut vinkit.

2 HUOMIOITA LASTEN LIIKKUMISESTA

Lasten liikkumisella tarkoitetaan toimintaa, jossa lapset liikkuvat omin lihasvoimin. Liikkuminen edellyttää eri aistien välistä yhteistyötä, lihas- ja hermojärjestelmän sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön lisääntyntä toimintaa.

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on liikkumista edistävän elämäntavan luominen yhdessä vanhempien kanssa. Liikkumisen tulee olla luonteva osa lasten päivää. Varhaiskasvatuksessa kasvatetaan lapsia liikkumaan sekä kasvatetaan liikkumisen avulla.

Lapsilla on oikeus liikkua, kokeilla ja haastaa omia fyysisiä rajojaan. Tämä mahdollistaa heille uusien motoristen taitojen oppimisen. Tämän hetkisten suositusten mukaan lasten tulisi liikkua päivittäin kolme tuntia. Näistä tunti tulisi olla vauhdikasta liikkumista kuten juoksua, kiipeilyä tai hyppimistä ja kaksi tuntia kevyempää liikkumista kuten pyöräilyä, kävelyä, tasapainoilua tai pallonheittoa. Lasten liikkumisen on todettu olevan vapaassa toiminnassa aktiivisempaa kuin ohjatuissa tuokioissa.

Lapsena opitut liikkumisen kannalta olennaiset motoriset perustaidot ovat edellytys sille, että lapset pystyvät myöhemmin elämässään selviytymään erilaisista fyysisistä toiminnoista itsenäisesti. Mitä enemmän lapset harjoittelevat liikkumistaitojaan, sitä helpommin he oppivat uusia taitoja. Monipuolinen ja aktiivinen harjoittelu luo ja vahvistaa lasten keskushermostoon erilaisia motorisia ohjelmia ja niitä vastaavia suoritusmalleja. Liikkumisen kautta muodostuneet onnistumisen kokemukset parantavat lasten itseluottamusta ja lisäävät liikuntamyönteisyyttä.

Liikkumisen on todettu parantavan lasten kognitiivisia toimintoja sekä vaikuttavan positiivisesti lasten kehon koostumukseen, kardiometabolisiin riskitekijöihin, luuston terveyteen, fyysiseen kuntoon sekä motorisiin taitoihin. Lasten fyysinen kasvu sekä motorinen ja tiedollinen kehitys ovat yhteydessä toisiinsa. Motoriset perustaidot kuten ryömiminen, konttaaminen, käveleminen, juokseminen ja kieriminen kehittävät myös lasten tiedollisia taitoja kuten muistia, tarkkaavaisuutta, tiedonkäsittelyä ja ongelmanratkaisutaitoja.

(Lähteet: Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, Pulli 2013, Paakkinen 2012, Sääkslahti 2015.)

3 KEHITETÄÄN: OPPIMISYMPÄRISTÖÄ

Oppimisympäristöllä tarkoitetaan kaikkia niitä tiloja, paikkoja, välineitä ja tarvikkeita, joiden avulla tuetaan lasten kehitystä, oppimista ja vuorovaikutusta.

MITEN?

- Ottamalla kaikki tilat käyttöön
- Mahdollistamalla liikkuminen myös ryhmätiloissa → temppujen tekeminen, liikunnallisten pelien pelaaminen, kalusteiden hyödyntäminen, liikuntakortteja seinille
- Muokkaamalla tiloja tarvittaessa → siirtämällä kalusteita
- Hyödyntämällä käytäviä liikkumiseen → ratojen tekeminen, pehmo-pallon ja sählyn pelaaminen, eri tavat liikkua, siirtymätilanteet, viivojen tekeminen lattiaan
- Hyödyntämällä liikuntasalia → lasten toiminta myös iltapäivisin ja lepoetken jälkeen
- Laittamalla liikuntavälineet tarjolle → jokaiseen ryhmään perusliikuntavälineitä, vaihdellaan ryhmien kesken, opettamalla lapsia pyytämään välineitä, uusitaan välineitä tarvittaessa

MIKSI?

Oppimisympäristön tehtävänä on tarjota lapsille mahdollisuuksia mieluisaan toimintaan, monipuoliseen ja vauhdikkaaseen liikkumiseen sekä rauhalliseen oleiluun ja lepoon. Oppimisympäristön tulee olla kehittävä, oppimista edistävä ja turvallinen. Hyvä oppimisympäristö tukee lasten kokemusta toimijana, osaajana, oppijana sekä oman ympäristönsä kehittäjänä.

Hyvä ja tarkoituksenmukainen oppimisympäristö vastaa lasten fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin kehitystarpeisiin sekä herättää halun tutkia ja oppia uusia asioita. Varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjen tulisi sallia lasten liikkuminen, sillä suositusten mukainen liikkumisen määrä (kolme tuntia) on mahdoton toteuttaa pelkästään ohjatulla toiminnalla. Oppimisympäristö, johon lapset saavat itse vaikuttaa, lisää heidän liikkumisaktiivisuutta.

Vapaalla, liikkumisen avulla tapahtuvan oppimisympäristön tutkiminen kehittää lasten motorisia taitoja ja itsenäisyyttä. Lapset muodostavat oman

ympäristönsä kautta näkemystään muusta maailmasta ja elämästä. Positiivisten ympäristöön liittyvien kokemusten avulla he ovat valmiimpia kohtaamaan erilaisia ympäristöjä (esimerkiksi koulu) myös tulevaisuudessa.

Itsensä haastaminen ja ”fyysisten riskien” ottaminen ovat tärkeitä asioita lasten kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta. Lapset tarvitsevat mahdollisuuden testata rajojaan turvallisessa ympäristössä. Oikeanlainen oppimisympäristö mahdollistaa myös kompuroinnin, kaatumisen sekä pienet vahingot, jotka ovat erittäin tärkeitä elementtejä lasten kehityksessä.

(lähteet: Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, Tampereen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2016, Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, Lindberg 2014, Pulli 2013, Pönkkö & Sääkslahti 2013, Kivelä 2013.)

4 KEHITETÄÄN: LASTEN OSALLISUUTTA

Lasten osallisuudella tarkoitetaan tunnetta ryhmään kuulumisesta ja vaikuttamisen mahdollisuudesta. Keskeistä on lasten aktiivinen toimijuus, jolloin he saavat itse suunnitella, toteuttaa ja arvioida toimintaa.

MITEN?

- Mahdollistamalla lasten vaikuttaminen → lasten kokoukset
- Sallimalla lasten toteuttaa omia ideoitaan → ratojen rakentaminen, liikkuminen eri tavoin, esteiden tekeminen, pelien ja leikkien keksiminen
- Huomioimalla lasten toiminta → kuunnellen, kysellen, havainnoiden

MIKSI?

Osallisuus mahdollistaa lapsille muun muassa innostumisen, luovuuden käytön, itsensä toteuttamisen sekä oman kiinnostuksen mukaisen toiminnan. Se motivoi lapsia oppimaan lisää.

Lasten tulee saada osallistua heille suunnatun toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Osallisuus kehittää lasten ymmärrystä yhteisöstä, oikeuksista sekä vastuusta ja valintojen seurauksista. Lisäksi osallisuudella on vaikutus lasten ajattelukyvyyn, mielipiteiden ilmaisemisen sekä oma-aloitteellisuuden kehittymiseen. Osallisuuden myötä lapset oppivat kantamaan vastuuta itsestään ja muista sekä toimimaan toisia kunnioittavasti.

Liikkuminen on tärkeä osallisuuden ainesosa, sillä se tukee lasten vuorovaikutussuhteita ja tarjoaa heille konkreettisia välineitä, joiden avulla he pystyvät vaikuttamaan omaan sekä toisten toimintaan. Osallisuuden kautta syntyvän mielekkään liikkumisen avulla lapset heittäytyvät toimintaan, mikä saa heidät innostumaan ja liikkumaan enemmän.

(Lähteet: Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, Tampereen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2016, Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, Roos 2015.)

5 KEHITETÄÄN: KASVATTAJIEN TOIMINTAA

Kasvattajien toiminnalla tarkoitetaan päiväkodin lastentarhanopettajien, lastenhoitajien, avustajien sekä lähiesimiesten lapsille suunnatun toiminnan suunnittelemista, toteuttamista sekä arvioimista. Kasvattajien toimintaan vaikuttaa heidän asenne sekä motivaatio.

MITEN?

- Pohtimalla omaa asennetta
- Kääntämällä kielteiset kommentit myönteisiksi
- Miettimällä ennen kuin kieltää
- Luomalla lasten liikkumiselle yhteiset säännöt → mitä on lupa tehdä ja mikä kiellettyä
- Hyödyntämällä kaikkien kasvattajien ideat → ideat jakoon myös muille
- Lisäämällä ryhmien välistä yhteistyötä → lasten yhteiset pelit, isommat lapset liikkuvat yhdessä pienten kanssa
- Lisäämällä vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä

MIKSI?

Lapsilähtöinen, vastaanottavainen sekä aktiivisesti liikkumisen mahdollisuuksia luova kasvatustyyli edesauttaa lasten kokeman pätevyyden, minäpystyvyyden ja liikkumismotivaation syntymistä.

Kasvattajien tehtävänä on luoda lapsille luontevat ja liikkumistaitojen harjoitteluun mahdollistavat suotuisat olosuhteet. Kasvattajien tulee auttaa kaikkia lapsia löytämään oma tapansa liikkua. Heidän positiivisella ja rohkeavalla toiminnalla ja kannustuksella on myönteinen merkitys lasten liikkumiselle. Kasvattajien toiminta ja vuorovaikutus välittyvät mallina lapsille, jotka omaksuvat ne omaan toimintaansa. Kasvattajien tulee huomioida oman asenteen vaikutus lasten onnistumisen kokemuksiin, aktiivisuuteen, yritteliäisyyteen sekä innostumiseen.

Turvallisuuden tärkeydestä huolimatta kasvattajien tehtävänä ei ole silottaa lasten liikkumista ja kulkemista, vaan lasten päivän tulisi olla jännittävä, elämyksiä sisältävä sekä liikkumiseltaan haastava. Liikkumistaitojen harjoittelun avulla lapset oppivat hallitsemaan liikkumistaan. Hyvät motoriset perustaidot ehkäisevät lasten tapaturmia. Lasten turha kieltäminen vaikuttaa

negatiivisesti lasten toimintaan. Kasvattajien tulisi opettaa lapsia liikku-
maan turvallisesti ja muuttaa kieltosanat myönteisiksi.

Lapset ovat luovia ja heidän mielikuvitus pääsee valloilleen, kun he saavat
mahdollisuuden toteuttaa itseään vapaasti. Tämä vaatii kasvattajilta avointa
ja sallivaa asennetta. Lapset keksivät myös helposti uusia käyttötarkoituksia
erilaisille esineille ja kalusteille. He näkevät myös ympäristönsä jo pelkäs-
tään fyysisten ominaisuuksien vuoksi eri tavoin kuin aikuiset. Esimerkiksi
kasvattajalle polven korkuinen kaluste ei ole saman korkuinen lapsille.

Kasvattajien tehtävänä on tarjota vanhemmille tietoa lasten kehityksestä
sekä siihen liittyvistä toiminnoista kuten liikkumisesta. Kasvattajien tulee
ottaa lasten liikkuminen puheeksi myös vanhempien kanssa. Vanhemmille
on hyvä tuoda esille, että vaikka perheen kanssa liikkuminen on jokaisen
perheen oma valinta, vaikuttaa se kuitenkin suoranaisesti myös lasten liik-
kumis aktiivisuuteen. Aktiivisemmat vanhemmat tarkoittavat usein myös
aktiivisempia lapsia.

(Lähteet: Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, Tampereen kaupun-
gin varhaiskasvatussuunnitelma 2016, Tieteelliset perusteet varhaisvuosien
fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, Paakkinen 2012, Lindberg 2014,
Pulli 2013, Kivelä 2013.)

6 VINKIT JA LINKIT

LIIKUNNAN PERUSVÄLINEISTÖ:

- Eri kokoisia ja painoisia palloja
- Hernepusseja
- Värillisiä muotopaloja
- Liikkumiseen soveltuvaa musiikkia
- Rytmisoittimia
- Päällä istuttavia mopoja ja autoja
- Vedettäviä ja työnnettäviä leluja
- Trampoliini
- Patjoja
- Voimistelupenkkejä
- Renkaat
- Leikkivarjo
- Mailoja
- Vanteita
- Hyppynaruja
- Huiveja
- Tasapainoa kehittäviä välineitä, kuten tasapainolautoja
- ilmapalloja

MUISTILISTA PERUSLIIKKUMISTAIDOISTA:

Keho liikkuu paikasta toiseen: kieriminen, pyöriminen, ryömiminen, konttaaminen, alaspäin laskeutuminen, ylöspäin nouseminen, käveleminen, juokseminen, ponnistaminen, hyppääminen ja hyppeleminen, kiipeäminen, pysähtyminen, paikalta lähteminen, suunnan muuttaminen, harhauttaminen, väistäminen ja törmääminen, laukkaaminen sekä loikkaaminen.

Keho on paikallaan: kääntyminen, venyttäminen, taivuttaminen, koukistaminen, ojentaminen, heiluminen, seisominen, riippuminen, vartalon ja raajojen käyttö, pyörähtäminen sekä tasapainoilu.

Liikkeen tekeminen välineellä: vierittäminen, kierittäminen, pyörittäminen, työntäminen, vetäminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen, lyöminen, pompottaminen, kuljettaminen, kuolettaminen sekä iskeminen.

LASTEN MOTORISET TAIDOT IKÄVAIHEITTAIN:

Motoriset taidot 1-2 -vuotiailla.

Liikkumistaidot	▪ Käveleminen ▪ Juokseminen ▪ Ryökiminen ja konttaaminen (esim. tunnelista) ▪ Kiipeäminen (rappuset, pienet esteet)
Käsittelytaidot	▪ Vetäminen ▪ Työntäminen ▪ Kerääminen ▪ Kantaminen ▪ Kasaaminen ▪ Heittäminen ja hakeminen ▪ Potkaiseminen paikallaan olevaan palloon
Tasapainotaidot	▪ Tanssiminen ▪ Kiipeäminen ▪ Keinuminen ▪ Kyykistyminen
Vaativampaa kehon hahmotusta tarvittavat taidot	▪ Roikkuminen ▪ Liukuminen ▪ Pää alas -asennot (esim. kuperkeikka avustettuna) ▪ Mailalla tai kädellä palloon osuminen ▪ Kieriminen

Motoriset taidot 3-5 -vuotiailla.

Käveleminen	▪ Epätasaisella alustalla, erilaisilla pinnoilla ▪ Kävellessä esteiden ylityksiä ja alituksia ▪ Kapealla alustalla
Juokseminen	▪ Erilaisilla vauhdeilla (hiljaa, kovaa)
Hyppääminen	▪ Tasajaloin ponnistaen ja alas tullen ▪ Loikkaaminen ▪ Yhdellä jalalla ▪ Vuorohyppely ▪ Eri suuntiin ▪ Laukkaaminen (eteen ja sivuttain)
Heittäminen	▪ Kahdella kädellä (ala- ja yläkautta, rinnan korkeudelta) ▪ Yhdellä kädellä (tarkkuusheitto, pituusheitto)
Kiinni ottaminen	▪ Kahdella kädellä maata pitkin ▪ Kahdella kädellä ilmasta
Potkaiseminen	▪ Kävelyvauhdista paikallaan olevaa palloa ▪ Liikkuvaa palloa ▪ Juoksuvauhdista liikkuvaa palloa
Lyöminen	▪ Yhdellä kädellä (kämменellä, lyhytvartisella mailalla) ▪ Kahdella kädellä (pelimailasta kiinnipitäminen ja pallon pelaaminen)

HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ:

- ✓ Innostun liikkumaan. Tietoa motoriikan haasteista ja vinkkejä tukemiseen: <http://innostunliikkumaan.fi/>
- ✓ Koulukuntaliitto. Pallopelejä ja pelisovelluksia: <https://www.sli-deshare.net/Koulukuntaliitto/pallopelej-ja-pelisovelluksia>
- ✓ Lukuja liikkuen, tavuja touhuten. Valmiita liikuntatuokioita sekä materiaaleja: <http://lukujaliikkuen.fi/>
- ✓ Mannerheimin lastensuojeluliitto. Liikuntaleikkejä: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/liikuntaleikit/
- ✓ Mannerheimin lastensuojeluliitto. Riehumisleikkejä: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/riehumisleikit/
- ✓ Mannerheimin lastensuojeluliitto. Ulkoleikkejä: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/ulkoleikit/
- ✓ Skillilataamo. Ilmainen tehtäväkortisto motoriikan harjoitteluun ja liikkumisen lisäämiseen: <http://www.skillilataamo.fi/>

LÄHTEET

Kivelä, L. 2013. Päiväkodin sisätilat liikunnallisena oppimisympäristönä. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/135251/paivakod.pdf?sequence=1>

Lindberg, P. 2014. In search of affordances and visual quality. Interpreting environments of children aged under three in seven Finnish day-care centres. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116285/URN_ISBN_978-952-302-254-6.pdf?sequence=1

Paakkinen, A-M. 2012. 3-vuotiaiden päiväkotilasten liikunta-aktiivisuus ja liikuntaan kannustaminen. Pro gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37779/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201205071614.pdf?sequence=1>

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Lasten Keskus 2013.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus.

Roos, P. 2015. Lasten kerrontaa päiväkotiarjesta. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/96477/978-951-44-9691-2.pdf?sequence=1>

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tampereen kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelma 2016. Määräys 39/011/2016. Saatavissa: http://www.tampere.fi/tiedostot/t/D4Vtwmf8d/Tampereen_varhaiskasvatussuunnitelma_2017.pdf

Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Opetushallitus. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>